

I BENEFICI DEL MOVIMENTO

RIDUCE



Cause di morte



Ansia e depressione



Mortalità cardiovascolare



Ipertensione



Fratture del femore



Diabete



Cancro



Demenza



Funzioni cognitive



Benessere mentale



Qualità del sonno



Peso forma



Forza muscolare



Equilibrio



Salute in generale



Stato delle ossa



MIGLIORA



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

I BENEFICI DEL MOVIMENTO

RIDUCE



Cause di morte



Ansia e depressione



Mortalità cardiovascolare



Ipertensione



Fratture del femore



Diabete



Cancro



Demenza



MIGLIORA



Funzioni cognitive



Benessere mentale



Qualità del sonno



Peso forma



Forza muscolare



Equilibrio



Salute in generale



Stato delle ossa

