

Suggerimenti

per incrementare la tua
attività motoria

durante la giornata

- **Cammina** se vai all'ufficio postale, dal dottore o a far compere
- **Utilizza la pausa pranzo** per fare una passeggiata; se vai con un amico può essere molto più piacevole
- **Scendi dall'autobus** 2 o 3 fermate prima della tua
- **Sali le scale** invece di usare l'ascensore
- **Accompagna** tuo figlio o tuo nipote a scuola a piedi
- **Cammina quando hai bisogno di rilassarti:** fai 2 passi in una zona tranquilla

Gruppi di Cammino

un'iniziativa che ha già riscosso
successo in molti Comuni

Informazioni e iscrizioni:

Dipartimento di Prevenzione Treviso
ULSS2 MARCA TREVIGIANA

tel. 0422 - 323704

Se hai un problema di salute, puoi chiedere al tuo medico di fiducia di darti indicazioni sull'attività fisica consigliata.



con il
patrocinio di



Gruppi di Cammino



attività fisica in compagnia



Camminare
dà molti
benefici

30 minuti al giorno
fanno la differenza

È necessario camminare per almeno 30-60 minuti 3-4 volte la settimana, meglio se in ambiente naturale e con poco traffico.

Camminare può aiutarti a:

- avere più energia
- ridurre la pressione sanguigna
- ridurre lo stress
- dormire meglio
- perdere peso
- sciogliere le articolazioni

Essere attivi significa anche:

- ridurre il rischio di **malattie del cuore**
- ridurre il rischio di **alcuni tumori**
- ridurre il rischio di **diabete tipo 2**
- prevenire o rallentare l'**osteoporosi**
- prevenire o contrastare il **decadimento cognitivo**

Iscriviti a un Gruppo di Cammino

Le uscite di cammino durano un'ora e si effettuano 2 volte la settimana con la guida di un istruttore

- **il gruppo si attiva con almeno 20 partecipanti**
- **il costo pro capite è di 60 euro complessivi per 6 mesi di attività** *(comprende la copertura assicurativa)*
- **dopo il semestre di attività guidata, il gruppo potrà continuare in autonomia o proseguire con una supervisione professionale al costo di 60 euro per un anno di attività** *(con istruttore presente una volta a settimana).*

Inoltre...

avrà l'opportunità di partecipare ad altre iniziative col gruppo.

È opportuno indossare:



- **scarpe idonee** e scelte con cura
- **abbigliamento comodo** che non faccia sudare troppo (eventuale K-Way in caso di tempo incerto)
- **crema solare e berretto** nei giorni di sole

Non è necessario essere un **Camminatore veloce**: inizierai al tuo ritmo e dopo alcune settimane sarai sorpreso di quanto più veloce sarai diventato!

In collaborazione con:

i Medici di Medicina Generale
I Distretti Socio Sanitari

