

CAMMINIAMO insieme perché...



A.D.I.GEM
Associazione Diabetici Gemelli
CF: 97872010588
E mail: associazione.adigem@gmail.com
Telefono: 349.71.29.718

E' un'attività semplice ed economica

- Bastano un paio di scarpe adatte, morbide ed elastiche.

Può essere praticata da tutti

- E' sufficiente variare l'intensità del passo e la durata dell'esercizio in rapporto all'età, all'efficienza fisica e all'allenamento.

Mantiene allenato il cuore

- Lo sollecita a pompare più sangue, quindi a fornire più energia senza metterlo a rischio.

Migliora la circolazione

- Ha un benefico effetto "pompa piede-gamba" che favorisce il ritorno venoso verso il cuore.

Regola la pressione arteriosa

- Camminare regolarmente riduce lo stress, mantiene l'elasticità dei vasi, favorisce una buona circolazione, abbassa il livello di colesterolo LDL "cattivo", responsabile della formazione di placche e ispessimenti sulla parete dei vasi che causano ipertensione.

Favorisce il metabolismo e aiuta a dimagrire

- Il movimento favorisce il consumo di zuccheri e grassi in eccesso. Mezz'ora di camminata con passo sostenuto consente di bruciare molte calorie.

Migliora l'umore

- Il movimento induce la produzione di endorfine che abbassano la sensazione di fatica e inducono piacere. L'attività fisica stimola una maggiore produzione di serotonina, mediatore ad attività antidepressiva.

Migliora il rapporto con il proprio corpo

- Grazie al miglior rapporto con il proprio corpo, chi svolge attività fisica o sportiva regolare impara a gestire meglio il proprio diabete.

Ti aspettiamo tutte le domeniche alle ore 10.00 sulla pista ciclo-pedonale STAZIONE FM3 GEMELLI (la camminata durerà circa un'ora).

È necessaria la prenotazione telefonica o tramite email