



**guadagnare
salute**

rendere facili le scelte salutari

U.L.S.S... in bici!!

***“tanto divertimento per la
tua salute”***

***Per informazioni:
Dipartimento di Prevenzione
Azienda Ulss 19 Adria
tel. 0426/940482***

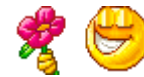




I benefici dell'attività motoria

Com'è noto l'attività fisica protegge dalle malattie cardiovascolari (ipertensione, infarto, ictus cerebrale); riduce il colesterolo e i trigliceridi e previene l'obesità; previene il diabete e nei diabetici riduce il consumo di farmaci e rallenta la comparsa di complicanze; combatte le malattie dell'invecchiamento, l'osteoporosi e la disabilità e anche la depressione, la riduzione delle facoltà mentali e, nel maschio, della potenza sessuale; previene i tumori del colon e della mammella.

Per mantenersi in buona salute sono consigliati almeno 30 minuti di attività fisica 4-7 volte alla settimana (60 minuti per chi tende al sovrappeso).



Contribuirai a un miglioramento della qualità dell'aria, e dell'inquinamento acustico e a una riduzione del traffico, con una minore possibilità di incidenti stradali;




Diventerai testimone di una possibilità di scelta di stile di vita alternativo e sarai un esempio per tutti gli altri adulti, ma anche per i tuoi figli, che impareranno da te!

*A cura di:
Antonella Nadia Franzoso*


*Grafica:
Luigi Rossetti*


*Dipartimento di Prevenzione
Azienda Ulss 19 Adria*


*Finanziamento: Ministero della Salute
Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria*

 **Scegli uno sport che ti piaccia (tennis, calcio, basket, pallavolo, canoa, sci, ciclismo ecc..ecc..) e dedicagli tutto il tempo che desideri.**


... inoltre devi sapere


 **Camminare è economico, non costa nulla e la bicicletta è semplice da usare e poco costosa;**


 **Il cammino e la bicicletta sono attivatori di serenità: infatti c'è il rilascio di endorfine, i così detti ormoni del benessere che aiutano a sconfiggere depressione, stanchezza e stress, migliorando pure il tono dell'umore;**

 **Il cammino e la bicicletta aiutano a socializzare, sono piacevoli e danno un senso di benessere;**

...ecco alcuni consigli utili per stare in forma!

 **Trova ogni giorno tempo per fare attività fisica evitando di farti condizionare da "scuse psicologiche" (non ho tempo, ho cose più importanti da fare, non ho l'età ecc...);**

 **Evita l'ascensore, ma sali e scendi a piedi, (velocemente se puoi), le scale. Salendo le scale si bruciano circa 10 calorie al minuto; 4 minuti al giorno corrispondono (per una persona di 70 chili) a perdere circa 2 chili in un anno;**

 **Se il tuo posto di lavoro non supera in lontananza i 2-3 km, usa la bicicletta o vai a piedi;**

 **Non usare il telecomando della TV;**



Cammina sempre con un passo “frizzante”, come se fossi in ritardo!



Usa l'automobile il meno possibile, usa piuttosto la bici o vai a piedi o in autobus;



Se vai in giro in automobile, parcheggiala un po' lontano per arrivare dove devi arrivare e finisci il tragitto a piedi. Se vai in autobus, scendi una fermata prima;



Porta fuori il tuo cane a fare delle passeggiate quotidiane e se non ne possiedi uno puoi pensare ad una adozione presso un canile, così i vantaggi sono duplici: per te e per il cane;



Se ti piace la musica, vai a ballare e se non sai ballare puoi pensare di iscriverti a un corso di ballo;



Gioca con il tuo cane, sii partecipe, non stare a guardarlo far da solo;



Cerca di frequentare amicizie “attive”;



Quando vai in vacanza cerca di organizzare delle vacanze “attive”;



Coinvolgi l'intera famiglia, alla domenica, per una gita in bicicletta o per delle lunghe passeggiate a piedi;

E se vuoi fare qualcosa in più.....



Iscriviti ad un corso collettivo di attività motoria: l'impegno preso e il gruppo ti saranno d'aiuto, un buon insegnante sarà la tua guida (Corsi di Fitness, Nuoto, Acquagim, ecc...);



Gioca con i tuoi bambini a rincorrersi, a nascondino, a pallone, a ping-pong ecc...;



Se vai a camminare, cerca di farlo in compagnia, coinvolgendo più persone possibili, sarà più stimolante;



Sostituisci alcune delle attività sedentarie del tempo libero con altre che prevedano movimento: andare a raccogliere con la bella stagione more e/o verdure selvatiche commestibili, fare giardinaggio, ecc..ecc...



Se devi stare fermo ad aspettare qualcosa o qualcuno, passeggia avanti e indietro con passo spedito oppure alzarti su e giù sulle punte dei piedi;



Se invece sei costretto a stare fermo in piedi, impara a stringere e rilassare i glutei;



Prima di fare la doccia o il bagno, fai 5-10 flessioni: alla fine dell'anno ne avrai fatte 1.800-3.600;



Quando guardi la TV, fai stretching oppure pedala su una cyclette;



Invece di utilizzare le pause lavoro per andare al bar a mangiare spuntini calorici, qualche volta, fatti una passeggiata veloce di almeno 10 minuti, magari con un collega;



Trasforma le attività quotidiane in attività fisica: andare a fare la spesa a piedi, lavare l'auto, fare le pulizie di casa...ecc. .;



Smetti di fumare;



Se hai la fortuna di avere un giardino, non chiamare il giardiniere! Taglia l'erba con una macchina a spinta, regola la siepe con la cesoia e rastrella regolarmente le foglie morte;



Deve essere come un piacevole appuntamento il concedersi una camminata prima di andare a letto e poi ti addormenterai anche più facilmente;



Impegnati ogni giorno con te stesso. E' importante la costanza, l'abitudine e non la performance. Meglio 30 min al giorno che 3 ore in un pomeriggio alla settimana;



E' indispensabile una corretta alimentazione, ricca di frutta e verdura;



Manda, se puoi, i tuoi figli a scuola a piedi o in bicicletta.