



Vuoi sapere se esistono delle pastiglie che possono ridurre il rischio di malattie, ridurre la pressione, e migliorare la tua qualità di vita?



TI SENTI STANCO?

HAI MALE ALLA SCHIENA?

STAI INGRASSANDO?

SEI STRESSATO, NERVOSO, DEPRESSO?



C'È UNA PILLOLA CHE POTREBBE AIUTARTI A RIDURRE IL MALE ALLA SCHIENA, A DORMIRE MEGLIO, A FARTI SENTIRE BENE:

FARE
ATTIVITÀ
FISICA
OGNI
GIORNO

È LA PILLOLA
DA
ASSUMERE

fai le
scale

PIU' TI MUOVI PIU' BENEFICI AVRAI PER LA TUA SALUTE

più ti muovi

più benefici

avrà per la

tua salute

cammina

nuota

Molti studi hanno dimostrato che fare, regolarmente, attività fisica moderata:

*Riduce lo stress
Aumenta la probabilità di vivere più a lungo
Riduce il rischio di avere un tumore al seno e al colon
Aiuta ad avere forza muscolare e maggiore mobilità
Aiuta a mantenere il peso forma
Migliora l'attenzione e lo studio dei ragazzi*

Se pensi che, per fare attività fisica, bisogna avere tempo e soldi ... sappi che:
*servono solo 30 minuti al giorno;
fai una passeggiata, usa la bicicletta fai le scale,
gioca con i nipoti;*

Se pensi che fare attività fisica non ti piaccia
*scegli qualcosa che ti attrae
...anche il ballo è un ottimo esercizio;*

Se pensi che l'attività fisica sia troppo faticosa
*inizia con piccole sessioni di 10 minuti,
... e poi aumenta la dose...;*

Se pensi di essere troppo anziano, o malato
sappi che l'attività fisica aiuta in ogni età e in tutte le situazioni;

Parlane con il tuo medico di base

