



Stili di vita.

La prevenzione parte da uno stile di vita attivo

“L'importanza dell'attività fisica”

Essere in forma, non vuol dire solamente, non avere disturbi fisici ma significa avere a cuore il proprio benessere fisico ma anche psichico ed emotivo e tendere quindi a migliorare complessivamente la qualità della vita.

Essere in forma deriva in larga misura dallo stile di vita che adottiamo e quindi, se siamo capaci di azioni positive, significa che siamo anche in grado di farci carico di una parte consistente del nostro stato di salute.

Essere in forma significa mantenere in attività il proprio corpo e la propria mente: l'attività fisica e il movimento generano salute e quindi benessere.

Essere in forma significa che l'attività motoria migliora il benessere psicofisico ed è lo strumento più efficace nella prevenzione di molte patologie dell'apparato cardio circolatorio, respiratorio e muscolo scheletrico.

Ore 10.00
Saluto e apertura dei lavori.

Alessandro Ferlin
Sindaco di Lendinara

Vania Raminella
*PRESIDENTE del Centro Fitness
ENERGYM Lendinara*

Ore 10.10
Attività fisica e obesità. - relatori:

Prof. Luca Franzon
*Coordinatore e Docente Nazionale
della Federazione Italiana Fitness*

Ore 11.00
Alimentazione e attività fisica.

Dott. Pierpaolo Pavan
*Medico del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Azienda ULSS 17 di Este (PD)*

Ore 11.50
Conclusioni e saluto.

Manuel Tosatti
*DIRETTORE TECNICO del Centro Fitness
ENERGYM Lendinara*