



GRUPPI DI CAMMINO ... ripartiamo insieme

I 10 BENEFICI DEL CAMMINARE IN ... COMPAGNIA

1. E' il modo più semplice per tenersi in forma e ridurre lo stress
2. Contribuisce a ridurre il sovrappeso e migliora la capacità respiratoria
3. Riduce i sintomi dell'ansia e della depressione migliorando l'umore
4. Riduce il colesterolo cattivo ed alza quello buono
5. Abbassa la pressione sanguigna
6. Riduce il rischio di infarto e di malattie cardiache
7. Rafforza le ossa, mantiene tonico il tessuto muscolare e abbassa le possibilità di infortuni
8. Aiuta a tenere sotto controllo i valori del diabete
9. Riduce il rischio di alcune tipologie di tumore (mammella, colon e utero)
10. Aiuta ad uscire dall'isolamento personale attraverso la socializzazione con altre persone

Ultimo aspetto, ma non meno importante, è che "l'esercizio del camminare" non **costa nulla** e può essere praticato tutti i giorni, senza un equipaggiamento specifico, **se non un abbigliamento comodo e delle scarpe adatte**

UNISCITI A NOI PER PASSARE UN'ORETTA IN SALUTE E COMPAGNIA:

MATTINO

Tutti i **lunedì e giovedì** il ritrovo è al Centro Parrocchiale in Via Roma 5 a San Giorgio su Legnano alle **ore 9.00** - durata della camminata 60 minuti circa

Per qualsiasi ulteriore informazione puoi rivolgerti presso la nostra sede in Via Cavour 6 oppure visitare il nostro sito internet www.insiememeglio.org

La compilazione del modulo di adesione è obbligatoria e può essere fatta alla prima camminata

SERA

Il cammino serale riprenderà in un secondo tempo sulla base delle richieste di adesione che ci perverranno.