



Umbria in Salute



PREVENZIONE UMBRIA
onehealth

MUOVIAMOCI! ANDIAMO INCONTRO ALLA SALUTE!

Gli **ultrasessantacinquenni** sono il gruppo di popolazione che potrebbe usufruire dei **maggiori benefici** dal movimento e da uno **stile di vita attivo**. Lo svolgimento di un'**attività fisica regolare protegge** dalle malattie cardiovascolari e riduce la mortalità per tutte le cause. **Previene ipertensione, ictus, diabete, cancro del colon e del seno**, migliora l'efficienza cardiorespiratoria e muscolare, la composizione corporea e il profilo lipidico.

Campagna di Comunicazione Sociale promossa dalla Regione Umbria, dal CERSAG, dalle Aziende USL Umbria 1 e USL Umbria 2, dalle Reti di Promozione della Salute aziendali nell'ambito delle attività del Piano Regionale della Prevenzione



RACCOMANDAZIONI

Cammina ogni giorno per almeno 10 minuti

Piccole dosi di attività fisica sono preferibili a nessuna attività: meglio poco che niente

Alzati e fai piccole attività ogni 60 minuti (muovi braccia e gambe, passeggia qualche minuto per casa)

Rinforza i muscoli e allena l'equilibrio: ridurrai il rischio di cadute

Trova delle attività da fare in compagnia (cura l'orto o il giardino, prepara i pasti o piatti speciali, muoviti seguendo la musica)

Incrementa le tue attività dandoti degli obiettivi raggiungibili

Ridi, bacia e abbraccia le persone che ami ogni volta che puoi, aiuterai a tenere in allenamento il tuo cuore



Regione Umbria



USL Umbria1



USL Umbria2



CESVOL
CENTRO SERVIZI VOLONTARIATO UMBRIA

Per rimanere informato seguici sui canali social di Umbria in Salute

