



Umbria in Salute



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.



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 Umbria 1



USL Umbria 2



CERSAG



CESVOL UMBRIA

