

# Oggi dimagrisci con il **fitwalking**



**Esercizio fisico** non significa necessariamente sforzo eccessivo, corsa o sessioni super impegnative in palestra: se ogni giorno **cammini** velocemente per circa 25 minuti puoi ottenere lo stesso risultati soddisfacenti. Il fitwalking è un'**attività aerobica** adatta quasi a tutti e idonea a prevenire o combattere le malattie **cardiovascolari**, il **diabete**, l'**ipertensione** e l'**ipercolesterolemia**, oltre ovviamente a favorire la tonicità muscolare e il **dimagrimento**. Cosa aspetti? Comincia a camminare e guadagna salute.

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.