

I vantaggi dell'attività fisica

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by [Cookiebot](#) by [Usercentrics](#)

- Diminuisce il rischio di **obesità**.

Benessere fisico

In particolare:

- Rafforza l'**apparato muscolare e scheletrico** e conseguentemente rallenta, dopo i 35 anni, la fisiologica perdita di massa muscolare e ossea.
- Previene l'insorgenza di **dolori alla bassa schiena**.

- Aumenta il dispendio calorico, favorendo così il **calo di peso**, con conseguenze positive come, per esempio, la riduzione dell'affaticamento.
- Migliora l'aspetto fisico, grazie all'azione di **modellamento** dovuta alla tonificazione dei muscoli e alla perdita di tessuto adiposo.

Benessere mentale

In particolare:

- Agisce positivamente sull'umore, con riduzione dei sintomi di **ansia, stress, fame nervosa e depressione** grazie alla produzione dei cosiddetti "ormoni della felicità", le endorfine, che inducono sensazione di tranquillità, rilassamento e benessere diffuso.

Se praticato in compagnia, favorisce la **socializzazione** e riduce conseguentemente il senso di solitudine e, nei più giovani,



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)