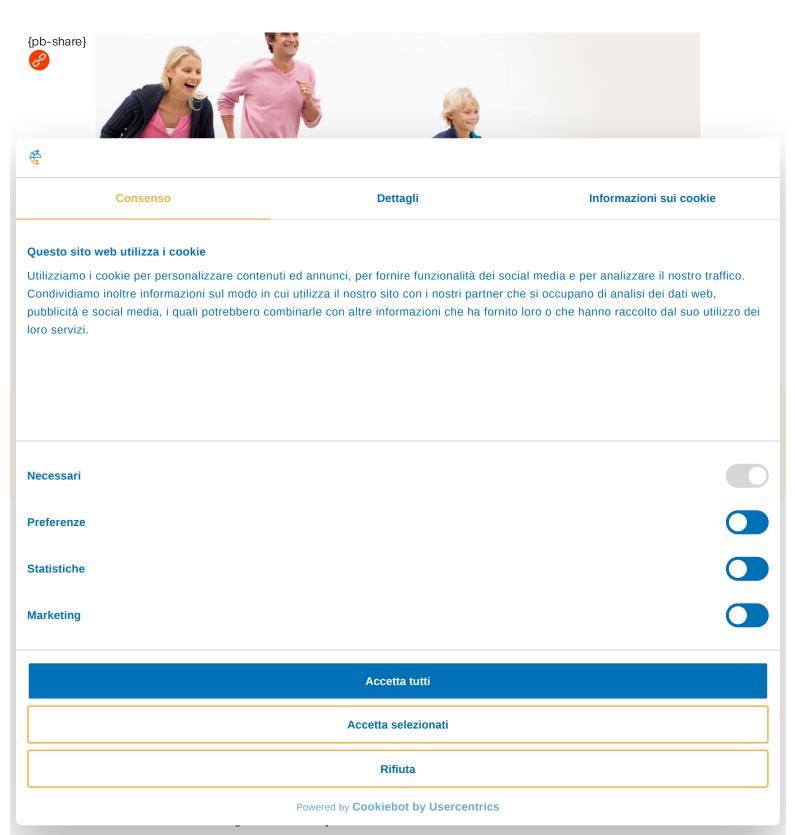
I vantaggi dell'attività fisica



• 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

ln i	narl	ticol	lare.
11 1	pan	LIGO	aic

• 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.				
Convotinate in compagnia forevisce la 222	sialiiana o viduos concoquentemento i	il sance di salitudine a nai niù diavani		
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			