

Oggi stop alla **pigrizia** e datti una **mossa!**



L'auto o i mezzi pubblici sono comodi, specialmente se si è **pigri** o di fretta, ma stare fermi non fa benissimo. Vai a fare la **spesa** in **bici** e pedala, oppure prendi un carrellino e fai una bella **camminata**. Sapevi che camminare allunga la vita? Non solo, fare lunghe camminate o pedalate aiuta anche a prevenire il **diabete**, l'**ictus**, l'**ipertensione** e l'**ipercolesterolemia**, oltre che favorire il dimagrimento e preservare il peso forma. Muoviti di più 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.