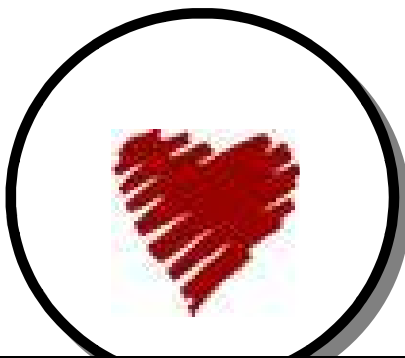


Dott. Marco Pietro Mazzi
Medicina Generale e di Famiglia
Valeggio Sul Mincio
Verona




CEB. SPES
Servizio Promozione Salute
della Medicina Generale

CEB: AF2-PC



Obiettivo di Salute

*Miglioriamo qualità e quantità di vita
correggendo i nostri fattori di rischio
Cardio Vascolare*



Signor _____

Ulteriore raccomandazione

Ogni attività sportiva addizionale corrispondente alle sue inclinazioni personali sarà di grande vantaggio per la sua salute.



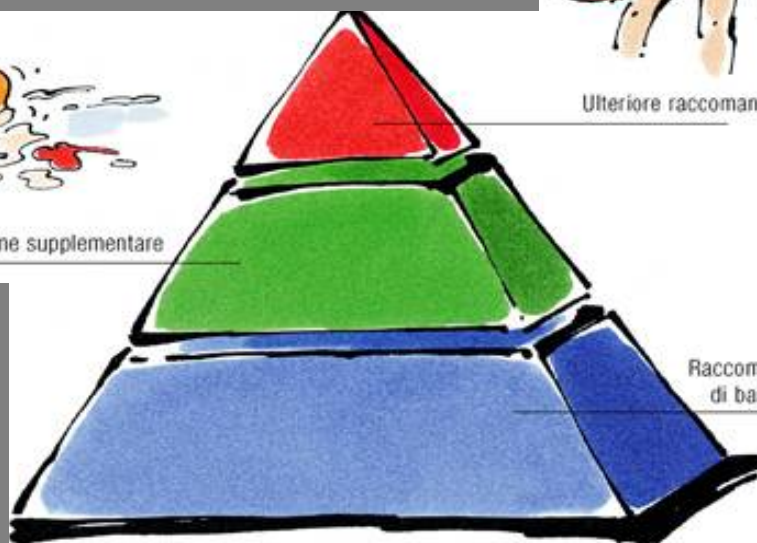
Ulteriore raccomandazione



Raccomandazione supplementare

Raccomandazione supplementare

Additionalmente all'attività fisica di tutti i giorni, la salute può essere promossa attivamente con tre volte da 20 a 60 minuti per settimana di allenamento della resistenza come p.es. jogging, sci di fondo o nuoto. Forza ed agilità possono essere allenate due volte alla settimana anche con la ginnastica.



Raccomandazione di base



Raccomandazione di base

Alle donne e agli uomini di ogni età si raccomanda mezz'ora di attività fisica al giorno sotto forma di attività di tutti i giorni o di movimento di intensità media.

La mezz'ora raccomandata non deve essere svolta in una sola volta. Ogni attività fisica che duri almeno 10 minuti può essere sommata in giornata. Con le attività fisiche di intensità media si dovrebbe avere un po' il fiato corto. Sudare non è proprio necessario. Adatte sono il walking, la bicicletta o svolgere lavori domestici e di giardinaggio.