

prima **MONZA**

INGRESSO LIBERO

Alla Casa Comunità di Vimercate si parla di attività fisica per tutti

L'appuntamento è martedì 24 maggio, alle 17.30, con la dottoressa Stefania Abbiati, che proporrà esperienze per tutte le età.



ATTUALITÀ Vimercatese, 20 Maggio 2022 ore 14:34

L'attività fisica fa bene alla salute e può essere svolta a tutte le età. Secondo gli specialisti infatti praticare movimento aiuta a ridurre la pressione arteriosa e il livello di glicemia e colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari e artrosi. Contribuisce inoltre a ridurre il tessuto adiposo in eccesso perché facilita il raggiungimento del bilancio energetico. In più combatte i disturbi dell'umore: il che non è poco.

Alla Casa Comunità di Vimercate si parla di attività fisica

Di tutto questo si parlerà nel prossimo incontro di cultura e promozione della salute alla Casa di Comunità di Vimercate, in via Brambilla 11. L'appuntamento è martedì 24 maggio,

alle 17.30, con la dottoressa Stefania
Abbiati, che proporrà esperienze per tutte le età.

L'ingresso è libero, anche se è preferibile prenotarsi scrivendo una mail
a ufficio.comunicazione@asst-brianza.it