

INCONTRO

Attività fisica per tutti. Incontro alla Casa di Comunità di Vimercate

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



Vimercate. L'**attività fisica** fa bene alla salute. Aiuta la riduzione della pressione arteriosa e il controllo del livello di glicemia e colesterolo nel sangue, aiuta a prevenire malattie metaboliche, cardiovascolari e artrosi e contribuisce 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

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