



Health & Run

HEALTH & RUN: OBIETTIVO SALUTE

Terapia farmacologica, attività fisica ed educazione alimentare per migliorare la qualità della vita

1 GIUGNO 2019

Centro Sportivo A. Menicocci di Ariccia

Nell'ambito delle malattie croniche in particolare cardiovascolari, metaboliche, neurologiche e respiratorie che colpiscono la popolazione il paziente, oltre gli interventi farmacologici, mediante attenzione alla dieta e esercizio dell'attività fisica può ottenere un miglioramento della qualità della vita.

Tale evidenza appare sempre più interessante e necessita di iniziative volte alla modificazione degli stili di vita per ottenere effetti positivi sulla salute della popolazione.

Attività Previste

- 1 Giornata di screening delle malattie croniche (diabete, ipertensione, bronchite cronica, sindrome metabolica)
- 2 Attività fisica adattata con istruttori esperti in Attività Fisica Adattata ed Esercizio Fisico Adattato
- 3 Presentazione della WEB APP OnLine **Health&Run** che consente la condivisione di informazioni, consigli, attività svolta tra medici e pazienti che svolgono attività fisica, monitoraggio dei propri progressi
- 4 Manifestazione ludico-motoria a ritmo di musica (lento-veloce)



SCARICA L'APP
HEALTH&RUN

ORARI

- 10.30 - 18.30** Screening e check-up gratuiti: durante lo screening verrà presentata la APP per migliorare la propria salute e al termine ai partecipanti saranno dati consigli e raccomandazioni per un corretto stile di vita (la prenotazione avverrà sul posto)
- 10.30 - 18.30** Attività fisica adattata con sessioni di allenamento per tutte le esigenze
- 19.00 - 20.30** Riscaldamento di gruppo e a seguire corsa a ritmo di musica, ciascuno con il suo passo, con DJ dal vivo