



# L'esercizio fisico: antietà efficace!

[www.secretsofwellness.org](http://www.secretsofwellness.org)



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

**Segreti**  
del  
Benessere

health  
MINISTRIES  
INTER-EUROPEAN DIVISION - EUD

**A**ttività fisica, salute e qualità della vita sono concetti strettamente collegati. Oltre al respiro, al nutrimento e al sonno, l'esercizio fisico rappresenta una delle cose più necessarie della vita.

Molta gente fa esercizio fisico per rafforzare i muscoli, migliorare il proprio aspetto fisico o tenere sotto controllo il proprio peso. Tuttavia, l'esercizio fisico può anche influenzare positivamente il corpo facilitando la digestione e contribuendo a mantenere efficienti le giunture e le funzioni mentali. L'attività fisica aumenta il benessere, diminuisce la pressione sanguigna, riduce lo stress e previene molte malattie croniche, come il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari o la depressione. L'attività fisica è un buon metodo per socializzare e dunque per ridurre il senso di isolamento.

Ci sono principalmente quattro categorie di esercizio fisico: Resistenza (camminare, giardinaggio...), forza (alzare dei pesi), equilibrio (stare in piedi su di una gamba), flessibilità (stretching). Mentre la maggior parte delle persone tende a focalizzarsi solo su di una categoria, è di grande beneficio esercitare regolarmente tutte queste aree. Se è da molto tempo che non fai del movimento, prendi in considerazione una visita medica prima di iniziare un'attività regolare.

Quando si tratta di fare esercizio fisico, la parte più difficile è cominciare. Tuttavia, una volta iniziato a esercitarti costantemente, sarà dura smettere. Le persone sedentarie che diventano attive dicono di sentirsi meglio, sia mentalmente che fisicamente. Inoltre migliorano la propria qualità della vita. Non è mai troppo tardi per iniziare l'attività fisica.

**Ora puoi metterti in moto! Inizia adesso e gioisci di questo cambiamento!**

**Dr. Emilian Dragomir**  
Medico

