



# L'esercizio fisico: antietà efficace!

4

## Segreti del Benessere

Il nostro corpo è stato creato per muoversi. Mentre una vita sedentaria aumenta il rischio di contrarre molte malattie, l'esercizio fisico regolare è un importante fattore per migliorare la propria salute

e allungare l'aspettativa di vita. Il movimento può portare un grande beneficio. Fare attività fisica regolare aumenta la forza muscolare, migliora la circolazione del sangue e incrementa il livello di energia fisica; migliora lo stato d'animo e combatte la depressione. Salire le scale, fare giardinaggio oppure giocare attivamente con i bimbi rappresentano delle modalità utili per essere fisicamente attivi. Per migliorare la tua salute devi fare rego-

larmente esercizio fisico, come per esempio nuoto, corsa, bicicletta oppure semplicemente camminare a ritmo di marcia. Camminare rappresenta un'ottima attività per rimanere in forma e godere della natura. Si può passeggiare ovunque, sempre e a ogni età 🍷

## Puoi iniziare oggi !

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



CHIESA CRISTIANA AVVENTISTA  
DEL SETTIMO GIORNO

150<sup>PI</sup>  
ANNI

PROMOZIONE DELLA SALUTE

health  
MINISTRIES   
INTER-EUROPEAN DIVISION · EUD



Dr. Emilian Dragomir

Medico

Madrid , Spagna