

# **PROMUOVERE L'ATTIVITÀ FISICA PER MIGLIORARE LA SALUTE FISICA E PSICHICA**

## ***COSA SONO I GRUPPI DI CAMMINO E DI CAMMINATA NORDICA?***

*Sono gruppi di persone seguiti da un istruttore qualificato che si ritrovano regolarmente in un luogo definito per camminare assieme, al fine di promuovere concretamente l'attività fisica e migliorare la salute.*

*Camminare in compagnia regolarmente  
contribuisce in misura importante a migliorare e  
prevenire le seguenti patologie:*

**MALATTIE CARDIO - VASCOLARI  
DIABETE  
IPERTENSIONE  
CADUTE E FRATTURE FEMORE  
DEPRESSIONE**

## ***QUALI SONO I VANTAGGI?***

*Il cammino è una "pratica" a disposizione di tutti,  
non richiede una particolare abilità nè un  
equipaggiamento specifico (solo abbigliamento  
idoneo e scarpe comode).*

*Si può camminare in tutte le zone del paese,  
preferibilmente in quelle verdi.*

*I "gruppi di cammino" sono una buona occasione  
per prendersi cura della propria salute in modo  
divertente.*

