

Voglio fare più movimento



Posso

- Fare 30 minuti al giorno di attività fisica di media intensità (camminare a passo svelto).
- Prendere le scale per salire o scendere uno o due piani.
- Scendere dal bus una fermata prima rispetto alla mia destinazione.
- Parcheggiare la mia macchina più lontano per completare il mio tragitto a piedi.
- Restare in piedi quando parlo al telefono o camminare nell'appartamento mentre parlo.
- Fare la cyclette in casa ascoltando il mio programma preferito.
- Fare un lavoro domestico al giorno, per esempio fare le pulizie o mettere in ordine.
- Beneficiare del supporto della Società Svizzera di Cardiologia per avere una vita più attiva.



SEDENTARIETA'

Sapete che un'attività fisica regolare può ridurre il rischio di recidiva della vostra malattia coronarica?

In più, un cuore allenato funziona in maniera più economica.

Consigli per un'attività fisica senza rischio

- Prendere delle precauzioni: prima di cominciare, discutere con il vostro medico su ciò che è meglio per voi.
- Svolgere questa attività in maniera regolare: 30 minuti al giorno.
- Scegliere un'attività che implica l'utilizzo di più gruppi muscolari e che migliora la resistenza: programma aerobico: (marcia, bicicletta, ginnastica in acqua, etc.).

Il praticare un'attività fisica regolare influenza diversi fattori di rischio e migliora globalmente il vostro stato di salute, la vostra forma e il vostro morale. E' un eccellente mezzo per mantenere il vostro livello di energia e la vostra resistenza per tutte le attività della vita quotidiana.

Indirizzi utili

www.elips.ch

Fondazione svizzera di cardiologia

www.swissheart.ch

Tel. 031 388 80 80

Io voglio...io posso...io vado

