

Uno degli ingredienti più importanti del benessere è il **movimento**.

Il nostro corpo è progettato per muoversi, respirare, giocare.

**Se non ci si muove tutto il fisico ne risente:** aumenta il grasso corporeo, la pelle diventa più lassa e si formano pieghe e rughe, peggiora la circolazione ematica e linfatica con conseguente ritenzione di liquidi e pesantezza delle gambe, insorgono dolori osteoarticolari, peggiora l'umore...



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR

# ATTIVITÀ FISICA

E' quindi fondamentale cercare di contrastare la sedentarietà che la vita di oggi ci impone, **impostando uno stile di vita sempre più attivo e dinamico**. L'organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di evitare la sedentarietà ed invita a camminare.



ALIMENTAZIONE  
PERSONALIZZATA



ANTIAGING  
THERAPY



ATTIVITÀ FISICA  
INDOOR & OUTDOOR



ANTISTRESS  
MANAGEMENT

**10.000** è il numero minimo di **passi da compiere** giornalmente per definirsi "attivi" (una persona che svolge un lavoro sedentario ne compie circa 5000) e **150 minuti di attività aerobica** alla settimana sarebbero da svolgersi per far sì che il movimento diventi anche terapeutico prevenendo patologie come:

**l'obesità, il diabete, l'ipertensione arteriosa,  
le patologie degenerative, la depressione.**



a cura di **Pierluigi Funes** - Personal Trainer  
Responsabile area Fitness & Park di Villa Bella



**HELVETIA**  
 forever **young**

MUOVIAMOCI! ... ma facciamolo bene impostando programmi di movimento consigliati e monitorati da medici specialisti del settore e aiutati da esperti personal trainer.



## Il **FITNESS CENTER DI HELVETIA THERMAL SPA**

è attrezzato con stazioni cardio e macchine isotoniche Technogym per un allenamento in completa sicurezza.



## **ATTIVITÀ FISICA INDOOR**

Insieme al **personal trainer** verrà messo a punto l'allenamento da seguire dal lunedì al venerdì della durata di 60 minuti ogni giorno.

Ricordiamo che per rallentare l'aging e per seguire un corretto stile di vita anti-aging è importante non solo eseguire **attività aerobica** (diversi studi scientifici dimostrano che 150 minuti di attività aerobica alla settimana fanno diminuire tutti gli indici ematici tipici dell'infiammazione) ma anche **attività mirata al potenziamento muscolare** non solo per attivare il metabolismo ma anche e soprattutto per prevenire il deterioramento dell'apparato muscolo-scheletrico.

## ATTIVITÀ FISICA OUTDOOR



La suggestiva cornice di Porretta Terme, nel cuore dell'Appennino Tosco-Emiliano, è un luogo tutto da scoprire, meta ideale per attività all'aria aperta.

L'attività aerobica giornaliera impegnerà gli ospiti lungo i percorsi CAI che partono dal centro di Porretta, immersi nella natura e nei boschi degli Appennini.

**HELVETIA**   
 forever **young**

