

# ***INTRODUZIONE GRATUITA AL FITWALKING***

L'arte del camminare, adatta a tutti e a tutte le età, è una forma di praticare il cammino che ne evidenzia tutte le potenzialità e va oltre il semplice camminare.

***DOMENICA 16 MAGGIO / ORE 09:30  
CHIESA SANTA MARIA DE' 7 PIANTI  
VIA DON RAFFAELE SORVILLO - STRIANO (NA)***

L'evento si svolgerà nel pieno rispetto delle norme anti-contagio Covid-19 e dei DPCM in vigore.

La comunicazione dell'adesione è obbligatoria



Raffaele Zanfardino - 351 980 4393



**ISTRUTTORE  
ABILITATO 2021**

Raffaele Zanfardino

# PERCHÈ IL FITWALKING ?

il **Fitwalking** rappresenta un efficace strumento contro le malattie metaboliche e in particolare il **diabete** di tipo due (da iperglicemia). L'attività fisica innesca un processo di calo permanente della massa grassa, l'organismo si "abituà" e diventa resistente alla fatica e meno sensibile e vulnerabile alle avversità climatiche.

il **Fitwalking** apporta benefici:

- all'apparato muscolo scheletrico
- al complesso **cardio/circolatorio** e respiratorio
- ai meccanismi della **digestione**
- a **postura ed equilibrio**
- le **endorfine** prodotte danno appagamento
- sul piano mentale, riducendo **ansia, depressione e stress**
- la **pressione** sanguigna tende a ricollocarsi su valori normali
- a contrastare l'aumento dei valori **LDL, trigliceridi, e uricemia**
- aiuta a combattere l'**osteoporosi**
- riduce il rischio di fratture alle **ossa**.

Praticare con regolarità il **fitwalking** aiuta a raggiungere gradualmente il miglior equilibrio fisico e a incrementare progressivamente lo stato di benessere derivante dall'attività, con il vantaggio indubbio di essere accessibile a tutti.



Raffaele Zanfardino - 351 980 4393