



TIENI IN FORMA IL TUO CUORE

UNO STILE DI VITA SANO E QUALCHE CONTROLLO REGOLARE
RIDUCONO IL TUO RISCHIO CARDIOVASCOLARE

SABATO 14 OTTOBRE 2023 dalle ore 10 alle 18
Piazza della Vittoria - REGGIO EMILIA

La giornata prevede l'allestimento in Piazza della Vittoria di un Truck attrezzato da clinica mobile dove le persone potranno eseguire, a cura di medici cardiologi e infermieri, **attività di screening cardiovascolare** e di quattro gazebo dove, grazie alla presenza di medici, infermieri, nutrizionisti e psicologi, le persone si potranno **confrontare rispetto ai temi dell'Alimentazione, Movimento e Tabagismo**.

Verranno inoltre distribuite mele come simbolo di una sana e corretta alimentazione.

Grazie alla collaborazione di **UISP** ed **EDEN**, del circuito **Palestre che Promuovono Salute**, saranno organizzate attività per promuovere il movimento e le sane abitudini:

- **Walk Program - EDEN**, attività basata sulla camminata con alternanze di intensità, esercizi di tonificazione, esercizi posturali, cambi di ritmo e di velocità. Per facilitarne l'esecuzione e renderla più piacevole, vengono utilizzati brani musicali e trasmessi a ciascun partecipante attraverso apposite cuffie. Ritrovo camminata alle ore 10.30 in Piazza della Vittoria.
- **Yoga - UISP**: Pratica leggera aperta a tutti, dalle ore 15.00 in Piazza della Vittoria.
- **Tai Chi - UISP**: antica arte marziale cinese, con effetti positivi nella promozione della salute, alle ore 16.00 in Piazza della Vittoria.