|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logo_RegCal_AspKrlogo_regione_calabria copia | AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE CROTONE  DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE Direttore : Dr. Domenico TEDESCO U. O. DI EDUCAZIONE SANITARIA U. O. DI MEDICINA DELLO SPORT  |  |

**BENEFICI DELL’ATTIVITA’ FISICA NEGLI ADULTI**

RIDUCE I FATTORI DI RISCHIO DELLE MALATTIE CRONICHE

COMBATTE L’OBESITA’

MIGLIORA LA POSTURA

RIDUCE LO STRESS

MIGLIORA IL TONO DELL’UMORE

RIDUCE IL COLESTEROLO

RINFORZA LE OSSA E I MUSCOLI

MIGLIORA LA QUALITA’ DEL SONNO