

I BENEFICI DEL MOVIMENTO

RIDUCE



Cause di morte



Ansia e depressione



Mortalità cardiovascolare



Ipertensione



Fratture del femore



Diabete



Cancro



Demenza



Funzioni cognitive



Benessere mentale



Qualità del sonno



Peso forma



Forza muscolare



Equilibrio



Salute in generale



Stato delle ossa



MIGLIORA

I BENEFICI DEL MOVIMENTO

RIDUCE



Cause di morte



Ansia e depressione



Mortalità cardiovascolare



Ipertensione



Fratture del femore



Diabete



Cancro



Demenza



Funzioni cognitive



Benessere mentale



Qualità del sonno



Peso forma



Forza muscolare



Equilibrio



Salute in generale



Stato delle ossa



MIGLIORA