



Il vero superbonus

L'attività fisica

- riduce la frequenza di malattie croniche: malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore (seno, prostata, colon)
- migliora la mineralizzazione ossea e previene l'osteoporosi
- migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale
- aumenta il dispendio energetico e favorisce il controllo del peso corporeo
- aiuta la salute mentale riduce il rischio di depressione e di demenza
- riduce stress e ansia
- migliora la qualità del sonno e dell'autostima.

ABBI CURA DEL TUO CORPO
è l'unico luogo in cui abiterai tutta la vita

