

Il corretto stile di vita:

- Fai almeno 30 minuti di attività fisica moderata al giorno.
- Allena i muscoli almeno 2 volte alla settimana e lavora ogni giorno sulla flessibilità.
- Prediligi gli spostamenti a piedi o in bicicletta.
- Fai 5 pasti al giorno, privilegiando cibi freschi, frutta e verdura.
- Bevi molta acqua ed evita bevande gassate e zuccherate.
- Dormi a sufficienza per recuperare le energie fisiche e mentali.
- Non fumare e non eccedere con l'alcool: preserva lucidità ed autocontrollo.
- Cerca di essere positivo, motivato e sorridi alla vita!



Farmacia Meazza s.n.c.

Via Matteotti n° 10

20017 Rho (MI)

Tel. 02-930.22.08

www.farmaciamiazza.it



Dalle 8:30 alle 13:00

Dalle 15:00 alle 19:30



Presenta il progetto:



IL MOVIMENTO E' SALUTE

La Farmacia Meazza ha avviato il progetto **“Il movimento è salute”** per aiutare le persone a prevenire le patologie croniche attraverso l’abitudine al movimento e l’educazione ai corretti stili di vita.

Realizzato in collaborazione con **EnerZona, Technogym, Garmin e Ro+ten**, “Il movimento è salute” propone un programma completo che prevede analisi e monitoraggi periodici, incontri individuali col nutrizionista, supporto all’esercizio fisico, consulenza con il fisioterapista-osteopata.

Il progetto si rivolge a tutti e comunque a tutte le fasce d’età, con particolare riguardo alle persone sedentarie che intendono ridurre la possibilità d’insorgenza di patologie croniche.



Muoversi fa bene a tutti: ai giovani per crescere meglio, agli adulti per avere una vita più sana e soddisfacente, agli anziani per invecchiare mantenendo lucidità, equilibrio ed una vita sociale attiva.

“Il movimento è salute” è molto più di un semplice reparto della farmacia, è una filosofia di vita che ci rende parte di un progetto di salute e benessere attraverso l’attività fisica, la corretta alimentazione e un sano stile di vita.

Studi recenti dimostrano che lo stile di vita attivo è il farmaco più potente che abbiamo a disposizione per fronteggiare e prevenire l’emergenza sanitaria legata alla diffusione dell’obesità e delle patologie che ne derivano: diabete, ipertensione, dolori articolari, depressione.

Il servizio prevede:

- ✓ Autoanalisi del sangue per il monitoraggio di glicemia, colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi, emoglobina ed acidi urici.
- ✓ Misurazione di pressione, peso, BMI.
- ✓ Test SIMG (Società di Medicina Generale) con la partecipazione di Aboca, per la valutazione gratuita di eventuali fattori di rischio legati al sovrappeso e all’obesità, al sonno, alla stomaco, all’intestino, alla menopausa ed all’osteoporosi.
- ✓ Incontri gratuiti col nutrizionista (2 volte al mese e con la collaborazione di EnerZona).
- ✓ Noleggio dell’Holter Metabolico.
- ✓ Collaborazione con un fisioterapista-osteopata, direttamente in farmacia (in definizione).
- ✓ Attrezzatura sportiva Technogym.
- ✓ Supporti allo sport ed al movimento Garmin.
- ✓ Articoli sanitari ed ortopedici Ro+ten.

Per conoscere le date in cui il nutrizionista ed il fisioterapista saranno presenti in farmacia è possibile visitare la sezione “Calendario Eventi” sul nostro blog farmaciameazza.blogspot.it, contattarci al numero **02-930.22.08**, scriverci all’indirizzo mail ordini@farmaciameazza.it, oppure direttamente in Farmacia, aperta 7 giorni su 7 dalle 8:30 alle 13:00 e dalle 15:00 alle 19:30.