

# Le 5 regole d'oro per restare in salute

## Attività fisica domiciliare a prova di pigrizia!

La percentuale di popolazione in eccesso ponderale cresce all'aumentare dell'età e, in particolare, il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità passa, dal 2,3% al 15,3% per le stesse fasce di età a livello Nazionale.

Presso i nostri ambulatori, in occasione di 200 visite fisiatriche, è stata riscontrato un sovrappeso (BMI >25) nel 39% dei pazienti e una condizione di Obesità (BMI >30) nel 26% dei casi. E l'età non conta!

### COME CONTENERE IL PROBLEMA E CONTRASTARE LA PERDITA DI FORZA MUSCOLARE E L'AUMENTO DI PESO CORPOREO?

## Ecco le 5 regole d'oro per restare in salute

1. Alzarsi e sedersi da una sedia ogni **50 minuti, 5 volte per 5 serie, con pause di 30 secondi** fra l'una e l'altra (totale 25 alzate e sedute ogni 50 minuti nelle 12h di veglia).
2. Se si ha a disposizione una rampa di scale o appena fuori l'uscio, effettuare **5 volte al giorno una rampa di 5 gradini**
3. **Camminare fuori casa 5 minuti per 5 volte al giorno**
4. Se si ha a disposizione la **cyclette, utilizzarla almeno 5 minuti al giorno** (in alternativa alla bicicletta su percorso pianeggiante, un pedalatore o altre 5 rampe di scale o 5 minuti di cammino)
5. Utilizzare una bottiglia di acqua da 500cc per **effettuare 5 volte al giorno 5 ripetizioni x 5 serie di flessioni** con il gomito per lato (totale 125 ripetizioni al giorno per braccio).



### DURATA COMPLESSIVA DEL PROGRAMMA

Intervallo temporale	Minuti	Ore
Giorno	42	0,8
Settimana	294	5
Anno	15.288	255
10 anni	152.288	2550
<b>Totale calorie</b>		
Giorno		118.5Kcal
Settimana		829Kcal
Anno		43.000Kcal
<b>Totale lipidi bruciati</b>		
Totale lipidi bruciati in 12mesi		-4,8kg

#### Per maggiori informazioni circa i nostri programmi di attività fisica riabilitativa

Fondazione Teresa Camplani - Casa di Cura Domus Salutis  
Servizio di Recupero e Rieducazione Funzionale

#### Per prenotazioni

Telefono: 030 30601

Online: Prenoting Fondazione Camplani

<https://prenoting.fondazionecamplani.it/index>