



CARDIO WALK

Nasce la 1^a Cardiowalk una passeggiata per il Cuore della tua città... A La Spezia, nell'ambito del Trail Golfo dei Poeti , un evento per promuovere il movimento fisico come mezzo di prevenzione e riabilitazione cardiovascolare.

L'esercizio fisico è stato definito una straordinaria terapia cardiovascolare, a bassissimo costo e con pochissimi effetti collaterali. E' scientificamente provato che l'esercizio fisico sia in grado di ridurre l'incidenza di molte patologie, tra cui diabete, osteoporosi, depressione, tumore della mammella e tumore del colon. Nonostante tutto la popolazione italiana si impigrisce in casa sempre di più e pratica meno attività sportiva.

L'ASD Golfo dei Poeti, insieme all'Associazione Amici del cuore, i Lions di La Spezia, e le associazioni correlate alla rete di "Benessere in Movimento" hanno costruito insieme questo evento volto ad attirare l'attenzione di tutta la popolazione per sensibilizzarla e promuovere uno stile di vita salutare correlato alla regolare pratica di sport. Nella giornata dell' 8 Settembre presso il Centro Allende si svolgeranno varie conferenze sul tema salute; alle 09:30 prenderà inizio la prima conferenza "Esercizio fisico: nuovo farmaco" che vede coinvolti numerosi specialisti dello spezzino, seguirà alle 15:00 la seconda conferenza "Alimentazione dello sportivo" e si concluderà con la conferenza sulle tematiche del Trail a cura della rivista Spirito Trail.

Alle 18:00 prenderà il via la CardioWalk una camminata aperta a tutti, non competitiva, di 3 km nei giardini della città, una corsa incontro alla nostra salute, la quota di partecipazione sarà ad offerta libera, in quanto il ricavato sarà impiegato per l'acquisto di un Defibrillatore per il Soccorso Alpino.

Dalle ore 17:00 sarà disponibile una postazione di controllo dei fattori di rischio cardiovascolare compresa la determinazione della colesterolemia.

Un bell'esempio di come un evento prettamente podistico come la manifestazione Trail Golfo dei Poeti possa conciliarsi con la salute e con la promozione di uno stile di vita corretto.

Partecipa anche Tu....Ti Aspettiamo!!!

www.trailgolfodeipoeti.it



Spezia port alute entieri



8

Sabato Settembre Centro Allende LA SPEZIA



Ore 09:00 Convegno "Esercizio Fisico: Nuovo Farmaco"

Moderatori:

Dott. Montanari, coordinatore Network Ben essere...in movimento.

Dott. Bertoli, Cardiologo

Ore 9.00 - Presentazione e saluto delle autorità

Ore 9.20 - La promozione dell'attività fisica nell'ASL 5 "Spezzino": quello che si sta facendo e che si potrebbe fare.
Il Progetto "Liguria Cammina" - Dott.ssa Baldi, Epidemiologo

Ore 9.40 - La prevenzione cardiovascolare nel soggetto sano: dosi e modalità di prescrizione dell'esercizio fisico.
Dott. Mazzotta, Cardiologo

Ore 10.00 - Quale esercizio fisico per chi ha avuto un problema cardiaco.
Dott. Bertoli, Cardiologo

Ore 10.20 - Discussione con il pubblico

Ore 11.00 - Intervallo

Ore 11.30 - Prevenire e curare il diabete mellito e l'aumento del colesterolo con esercizio fisico.
Dott. Orlandini, Internista

Ore 11.50 - Lo Sport: uno strumento di prevenzione, terapia e riabilitazione del disegno psichico.
Dott. Moretti, Psichiatra
Dott. Terraciano, Primo Dirigente Polizia di Stato

Ore 12.10 - La salute osteoarticolare e l'esercizio fisico: ci sono effetti collaterali?
Dott. Bondi, Medico dello Sport

Ore 12.30 - Discussione con il pubblico e conclusioni

Ore 15:00 "Alimentazione dello Sportivo"

Dott. F. Aliboni - Biologo Nutrizionista - <http://www.alimentazionefutura.it>

Dott. P. Barghini - Ultramaratoneta - <http://www.paolobarghini.com>

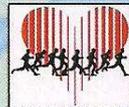


Ore 17:00 Conferenza Spirito Trail

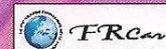
Relatore: Marco Vendramel - Redattore Spirito Trail

Ore 18:00 CardioWalk

Camminata: Corri incontro alla salute



STAND PRESENTI

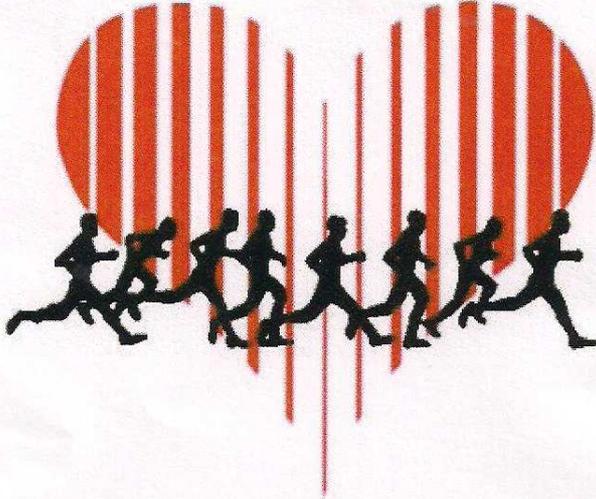




La Spezia 8 Settembre 2012 ore 18:00

via Mazzini Centro Allende

CARDIO WALK



CAMMINATA NON COMPETITIVA DI KM 3

CORRI INCONTRO ALLA SALUTE

**ISCRIZIONE AD OFFERTA IL RICAVATO VERRA' DEVOLUTO PER.
L'ACQUISTO DI UN DEFIBRILLATORE PER IL SOCCORSO ALPINO**

*Dalle ore 17:00 sarà disponibile una postazione di controllo dei fattori di rischio per
le malattie cardiovascolari compresa la determinazione della colesterolemia.*



"BenEssere... in movimento" Network