

## Esercizio fisico... in pillole

**Pubblicato:** Venerdì 24 Febbraio 2017



“L’ESERCIZIO FISICO IN PILLOLE”

Vuoi passare un sabato sera diverso!

A Cavarina con Premezzo nella Sala Civica dell’Antico Palazzo Comunale, via Ronchetti, sabato 25 febbraio,

la dottoressa Giovanna Macchi, medico specialista cardiologo e docente di medicina dello sport presso diverse università, ci parlerà di attività fisica legata ad un corretto modo di vivere soprattutto dal punto di vista dell’alimentazione.

È certo che, oggi giorno, molte persone dedicano parte del loro tempo a camminate, nuotate, praticare sport vari, jogging, spesso pensando di essere in grado di poter “fare da soli”.

Penso invece sia importante ascoltare chi ha fatto del proprio lavoro, dei propri studi, di particolari ricerche e approfondimenti, un modo per pensare e occuparsi della salute “degli altri”, nella vita si impara sempre qualcosa, anche da chi ormai è entrata nella così detta “terza età”.

Quindi ascoltare, percepire e far tesoro di consigli, di particolari modi di affrontare insieme movimento fisico, cura e attenzione dei vari organi del nostro corpo, è importantissimo.

Al termine della presentazione del programma illustrato, la dottoressa Giovanna Macchi risponderà alle domande che scaturiranno durante la discussione collettiva e i presenti riceveranno fotocopie di quanto ascoltato.

Vi aspettiamo numerosi.

Assessore allo Sport

Daniela Rabolli

[Redazione VareseNews](#)

[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)