

USE KNOW



USA PER ESSERE PIÙ ATTIVO

-  Cerca di svolgere una moderata attività fisica per almeno 30 minuti e 5 volte la settimana.
-  O almeno 75 minuti di attività intensa distribuiti nell'arco della settimana.
-  Gioca, cammina, fai i lavori domestici, balla: tutto conta!
-  Muoviti ogni giorno: prendi le scale, cammina o vai in bici invece di prendere l'auto.
-  Scarica un'app o utilizza un'apparecchiatura (device) portatile per conteggiare i passi e seguire i tuoi progressi.

LO SAPEVI CHE?

L'ipertensione è uno dei principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari. E' chiamato il killer silenzioso poiché nella maggior parte dei casi è asintomatica e non dà segnali di preavviso e molte persone non pensano di soffrirne.



**GIORNATA
MONDIALE
PER IL
CUORE** 29 SET



COORDINATO IN ITALIA DA:



IN COLLABORAZIONE CON:



SEGUICI SU:

f Facebook
@worldheart
@aicrcuorerianimazione
@anpasinforma
@ircomunita
@Progetto.Vita.PC

@ Instagram
@worldheartfederation
@cuoreerianimazioneonlus
@ircomunita
in LinkedIn
@worldheartfederation

t Twitter
@worldheartfed
@anpasnazionale
#UseHeart
#WorldHeartDay
WORLDHEARTDAY.ORG

#ItalyWorldHeartDay
WWW.AICR.EU
WWW.ANPAS.ORG
WWW.IRC-COM.IT
WWW.PROGETTO-VITA.EU