



L'Associazione Amici del Cuore onlus è nata nel 2012 dall'idea del Dott. Pierfranco Ravizza, direttore del reparto di Cardiologia Riabilitativa dell'Azienda ospedaliera "A. Manzoni" di Lecco, e di un gruppo di pazienti, che insieme vogliono essere un riferimento sul nostro territorio. L'Associazione promuove incontri con la popolazione, con i degenti ed i loro familiari, sviluppa progetti per il benessere personale quali la Camminata della salute.



AGD Lecco è una onlus nata a Lecco nel 1994. La mission dell'associazione è quella dell'aiuto ai giovani con diabete di tipo 1 ed alle proprie famiglie, con formazione, informazione ed attività. Grossa rilevanza viene anche data a tutto quello che riguarda una sana alimentazione ed una costante attività fisica.



L'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale si propone di diffondere l'informazione sulla curabilità della malattia e facilitare l'informazione per un tempestivo riconoscimento dei primi sintomi.



**LECCO, 20 MAGGIO 2018 - ORE 9.00**

**QUARTA**

**CAMMINATA DELLA SALUTE**



Con il patrocinio di



Con la collaborazione di



## Una camminata amatoriale non competitiva di circa 13 km per sensibilizzare sull'importanza dell'attività fisica regolare nella prevenzione delle malattie neuro e cardiovascolari

Molte malattie neuro e cardiovascolari sono correlate alle cattive abitudini alimentari e alla inattività fisica.

Controllare i comportamenti scorretti, noti come fattori di rischio, allunga e migliora la qualità della vita. Fumo, pressione arteriosa, colesterolo e glicemia fuori norma, uniti a sedentarietà e ad attività lavorativa stressante, possono ridurre l'aspettativa di vita e aumentare la durata della malattia.

tutti, sani e malati, il primo livello di prevenzione consiste nello svolgere attività fisica regolare e controllata.

