



part. Prevenzione
Ulss 20 Verona
tel 8075969

Amici della
bicicletta
Verona

Endocrinologia
Mal. Metabolismo
Azienda Ospedaliera
Verona

Associazione diabetici
Verona
tel. 8343959

Giornata mondiale del diabete

13 novembre 2005

Per prevenire e curare il diabete
l'attività fisica è importante!

Troviamoci per una scampagnata
breve in bicicletta

(2 percorsi di 7 e 14 km) in compagnia
degli Amici della Bicicletta
davanti al Centro culturale del Saval
in via Faliero n. 77

domenica 13 novembre

alle ore 9.45

Sarà possibile effettuare
gratuitamente la misurazione della
glicemia prima e dopo
la bicicletata

Perché andare in bicicletta?

- Perché è piacevole
- Si fa amicizia con i compagni di gita
- Ci si mantiene in forma
- Si riduce il traffico a motore (e di conseguenza l'inquinamento e il rischio di incidenti)
- Si conosce e si apprezza meglio il territorio



L'attività fisica

- previene il diabete e le sue complicanze
- ha un effetto positivo su malattie cardiovascolari, pressione e colesterolo, riduce il rischio di molte malattie (circolatorie, ossee) e ritarda l'invecchiamento



- in caso di sovrappeso, l'esercizio, *abbinato ad una corretta alimentazione*, può aiutarci a perdere peso

e poi...

Qualche consiglio

- *Inizia a fare esercizio gradualmente*
- *Scegli un'attività moderata ma costante nel tempo*
- *Datti un obiettivo*, da raggiungere in un paio di mesi - ad es. una pedalata di 30 minuti a velocità moderata (7-8 km in mezzora) 3-4 volte a settimana
- *Compila un diario* della tua attività quotidiana