



DOVE SONO LE PALESTRE DELLA SALUTE?

Per l'elenco aggiornato delle Palestre della Salute puoi consultare la VivoBene Map:

- Visitando il portale della Regione Veneto
<https://vivobenemap.regione.veneto.it/map>
- Oppure scansionando direttamente il QR CODE



LE PALESTRE DELLA SALUTE



COSA SONO LE PALESTRE DELLA SALUTE?

Si tratta di strutture private (con un proprio tariffario) che, oltre ad ospitare le normali attività di palestra, presentano appositi requisiti (identificati dalla Regione*) che le rendono idonee ad accogliere cittadini con patologie croniche non trasmissibili stabilizzate nello svolgimento di programmi di esercizio fisico prescritti dal Medico Specialista (ad esempio il Medico dello Sport) o dal Medico di Medicina Generale.

*Le "Palestre della Salute" sono state istituite dalla Regione del Veneto con L. R. 8/2015 - art. 21 e successive modifiche.



**L'ESERCIZIO FISICO HA INNUMEREVOLI BENEFICI...
ED È UN OTTIMO FARMACO con meno effetti collaterali**



**Ma va prescritto con
la giusta dose e
frequenza e va
monitorato nel
tempo!**

Nelle Palestre si è seguiti da Chinesiologi esperti in Attività Motoria Preventiva e Adattata, che somministrano il farmaco esercizio prescritto dal Medico.

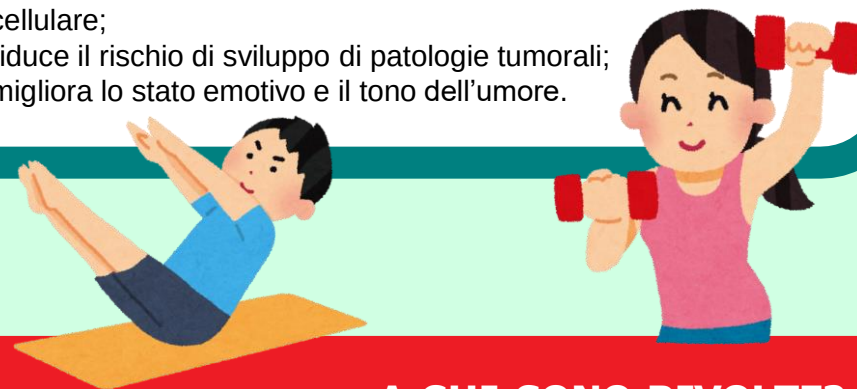
QUALI SONO GLI EFFETTI POSITIVI DELL'ESERCIZIO FISICO?

Se eseguito in modo adeguato, l'esercizio fisico è in grado di:

- ridurre il peso corporeo e l'accumulo di grasso viscerale;
- ridurre la pressione arteriosa;
- migliorare il controllo degli zuccheri e dei grassi nel sangue.

MA NON SOLO... infatti:

- stimola un fattore che nutre le cellule del cervello migliorando la memoria;
- riduce l'infiammazione e altri fattori che causano l'invecchiamento cellulare;
- riduce il rischio di sviluppo di patologie tumorali;
- migliora lo stato emotivo e il tono dell'umore.



A CHI SONO RIVOLTE?

Soggetti con patologie croniche stabilizzate o fattori di rischio per la salute:

- Ipertensione arteriosa
- Sindrome metabolica, sovrappeso e obesità
- Diabete mellito
- Arteriopatia carotidea e periferica
- Cardiopatia ischemica
- Scompenso cardiaco
- BPCO (Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva)
- Insufficienza renale cronica
- Malattie neoplastiche (in particolare neoplasie mammarie, prostatiche e del colon)
- Trapianto di organo solido