

Una passeggiata di salute con Rossella



L'esercizio fisico ci protegge dai tumori

Fare movimento con regolarità **riduce il rischio di sviluppare diversi tipi di cancro**, in particolare quelli di colon-retto, seno, utero, e, secondo alcuni studi, anche quelli di endometrio, polmone e prostata.

Rossella non ha mai fatto molta attività fisica, ma ha deciso di provare a impegnarsi.

Preparati anche tu con lei per una passeggiata di salute!

1° Step

I 5 benefici dell'attività fisica

- Mantiene giovane l'**apparato muscolo-scheletrico**
- Accelera il **transito intestinale**
- Aiuta a mantenere il **peso sotto controllo**



Mi sento sollevata!



- **Stimola il sistema immunitario**
- **Riduce la concentrazione di alcuni ormoni** a cui sono sensibili tumori come quelli dell'utero e del seno

