

Come si sviluppa:

Il percorso sarà seguito da una equipe multidisciplinare con la presenza di specialisti in Medicina Fisica e Riabilitazione, Cardiologia, Fisioterapia, Nutrizione e Psicologia

E' prevista una valutazione iniziale dello stato di salute di ciascuna donna con:

- *esami del sangue (glicemia, colesterolo, Ldl, trigliceridi, magnesio, potassio, sodio, vitamina D)*
- *elettrocardiogramma ed eventuale valutazione cardiologica*
- *Visita per idoneità all'attività motoria e misurazione PAO (Pressione Arteriosa)*
- *misurazioni antropometriche (peso, altezza, circonferenza vita) e analisi della composizione corporea*
- *misurazione della performance fisica (resistenza aerobica, forza, flessibilità, equilibrio)*

Dopo la valutazione, le partecipanti saranno inserite in gruppi per la pratica di esercizio fisico, sotto la supervisione del Fisioterapista all'interno della palestra "Salute&Benessere".

Le attività si svolgeranno due volte a settimana, con durata di un'ora e mezza ciascuna, sono previsti degli incontri educativi e informativi di gruppo con tutta la equipe coinvolta per affrontare argomenti diversi che molto influiscono sul benessere psico-fisico e per rispondere ai quesiti delle partecipanti.

PER INFORMAZIONI RIVOLGITI ALLA SEGRETERIA

Gruppo Veneto Diagnostica e Riabilitazione

Via Gramsci 9 - Mejaniga di Cadoneghe

Tel: **049.8874111**

Mail: centrofisioterapico@gvdr.it

Web: www.gvdr.it



**+ MOVIMENTO
- PAUSA**

**Donne alla conquista del Benessere.
Un percorso con le Donne e per le
Donne che scelgono di volersi bene**

Progetto promosso da



“Valore al Tuo Benessere” e “Più Gambe e Meno Farmaci” sono da sempre gli slogan del **Gruppo Veneto Diagnostica e Riabilitazione**, da trent’anni attivo nell’ambito sanitario ambulatoriale, con profonda sensibilità nella **promozione della Salute e di corretti stili di vita**.

Per questo motivo si è deciso di promuovere un progetto dedicato a **tutte le donne con un’età superiore ai 45 anni**.

Dove si svolge:

Palestra “Salute&Benessere” del Gruppo Veneto Diagnostica e Riabilitazione, piazza Insurrezione 8 a Mejaniga di Cadoneghe (Padova).

Durata:

Il progetto ha una **durata di sei mesi** con inizio previsto per **ottobre 2019**.

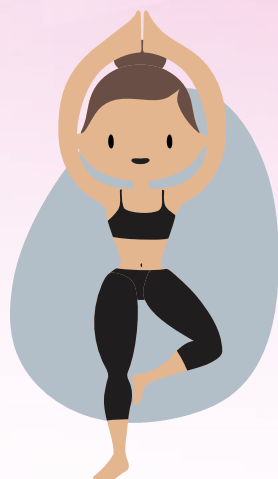
Il Progetto:

Il progetto è rivolto a tutte le **donne in età compresa tra 45 e 65 anni**, cioè in quella fase delicata della loro vita che va sotto il nome di “pre e postmenopausa”, con l’obiettivo di creare una nuovo percorso per far **guadagnare salute sia nella mente che nel corpo**.

Punto centrale è quello di **lavorare sulla “Prevenzione”** dei sintomi e di eventuali malattie presenti in questa fase della vita, attraverso il **coinvolgimento attivo delle donne** in un percorso che porterà ad un miglioramento della loro performance fisica, necessario per **contrastare e rallentare processi come l’osteoporosi** ed in grado di migliorare la qualità della loro vita.

BENEFICI DELL’ESERCIZIO FISICO

Mantenimento:
*della massa ossea,
della forza muscolare,
dell’equilibrio,
della flessibilità,
della resistenza aerobica.*
*Coinvolgimento del sistema linfatico
e del sistema cardiocircolatorio.*
*Azione sul tono dell’umore
e sul riposo notturno.*



des'gready by "toe oi c.com"



des'gready by "toe oi c.com"



des'gready by "toe oi c.com"