



**TOGLIE LA MALATTIA DI TORNO.**

**TUTTI I GIORNI dal 27 luglio 2020  
a Lissone in piazza Libertà  
APPUNTAMENTO QUOTIDIANO GRATUITO**

Mezz'ora di attività motoria facile, per tutti e per tutte le età sotto la guida di esperti professionisti laureati in scienze motorie, fino al 27 settembre 2020.

**SCEGLI IL TUO ORARIO PREFERITO:  
al mattino ore 10:00 / al pomeriggio ore 18:00**

L'attività quotidiana all'aperto dà grandi benefici:

- miglioramento generale delle condizioni di salute
- miglioramento del tono muscolare
- progressiva riduzione del peso
- prevenzione da tantissime malattie (cardiovascolari, tumori, diabete, osteoporosi, depressione)

Live è una associazione di Lissone che fa sport e cultura e che ha deciso di diffondere in tutta Italia la cultura dello stare bene. Prevenire è molto meglio che curare, e ci consente di vivere una vita migliore, più felice e più lunga

**Da dove partiamo?** Da mezz'ora di attività fisica al giorno, guidata da istruttori esperti, tutti laureati in scienze motorie.

**Perché partiamo da mezz'ora al giorno?**

Perché l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha indicato 10 punti per prevenire il cancro e altre malattie croniche. Un aspetto fondamentale è fare attività fisica facile per almeno mezz'ora **QUOTIDIANAMENTE**, questo è il segreto, "tutti i giorni". In questo modo possiamo aiutare il nostro corpo a prevenire la malattia e, se dovessimo ammalarci, a reagire positivamente alle cure.

**Tutti i giorni? SÌ, TUTTI I GIORNI!** nei giorni festivi e nei giorni feriali, sia che piova o che ci sia il sole, col caldo e col freddo. Questa è la cosa importante: tutti i giorni.

**Quanto mi costa? NIENTE, È GRATUITO!** Live cercherà finanziatori, pubblici e privati, per fare sì che l'attività non abbia costo per i cittadini.

**Mi devo iscrivere a qualcosa? ASSOLUTAMENTE NO!** Se vuoi partecipare, ti presenti in piazza all'ora stabilita e partecipi liberamente.

**Serve un abbigliamento tecnico? NO,** vieni vestito come preferisci.

**PROVACI, STARAI MEGLIO E SARAI PIÙ BELLO!**

Supported by

