

UN CONSIGLIO IN PIÙ



Ogni donna è diversa e vive la menopausa in modo unico. Per dubbi o necessità di approfondimento, è sempre consigliato **rivolgersi al proprio ginecologo** o al **consultorio familiare** di riferimento. L'ascolto e il confronto con i professionisti della salute aiutano a trovare soluzioni personalizzate e sicure.



“La menopausa è una nuova stagione della vita. Il movimento ti aiuta a viverla con energia, equilibrio e serenità.”

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE: - PUB MED CENTRAL- **Exercise beyond menopause: Dos and Don'ts** per un approfondimento consultare <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3296386/>

MENOPAUSA IN MOVIMENTO

Muoversi

per stare bene



Il movimento fisico come alleato della salute femminile

PERCHÉ L'ATTIVITÀ FISICA È IMPORTANTE

Il movimento fisico regolare è uno dei modi più efficaci per proteggere la salute nella menopausa.

I suoi benefici sono molteplici:



Salute delle ossa e dei muscoli

camminare, esercizi di resistenza e piccoli pesi aiutano a contrastare la perdita di massa muscolare e il rischio di osteoporosi



Salute cardiovascolare

attività acrobica moderata migliora circolazione e protegge il cuore



Controllo del peso

muoversi regolarmente contribuisce a mantenere un peso sano



Benessere psicologico

il movimento favorisce la riduzione di stress, ansia e migliora il sonno



Flessibilità ed equilibrio

stretching, yoga e pilates aiutano a prevenire cadute e a muoversi con sicurezza

QUALI ATTIVITÀ FARE

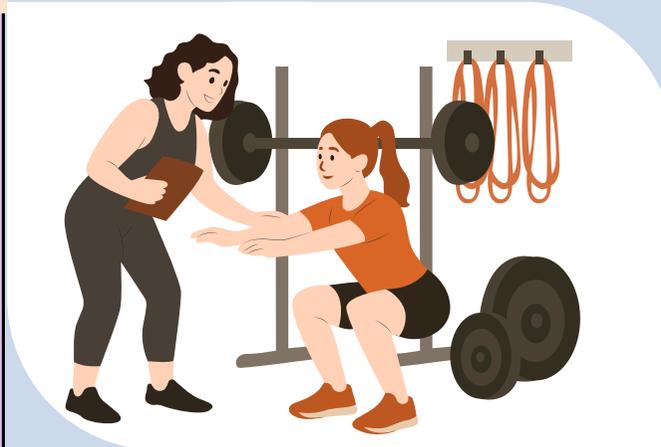


CARDIO LEGGERO

camminata veloce, cyclette, nuoto per almeno 30min al giorno

FORZA E RESISTENZA

esercizi con pesi leggeri, elastici, squat, addominali.



ATTIVITÀ DI GRUPPO

camminate di gruppo, danza, corsi fitness specifici per donne over 50.

FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO

yoga, pilates, stretching quotidiano.



CONSIGLI PRATICI

- Iniziare gradualmente e aumentare intensità e durata progressivamente.
- Integrare diverse tipologie di esercizi per stimolare i muscoli, cuore e mobilità articolare.
- Monitorare il proprio corpo e adattare gli esercizi a eventuali limitazioni o patologie.
- Mantenere la regolarità: anche brevi sessioni quotidiane hanno benefici significativi.



Presta attenzione...

Prima di iniziare qualsiasi programma di attività fisica, è fondamentale consultare il proprio medico soprattutto se si soffre di:

Patologie cardiovascolari
Osteoporosi avanzata
Problemi articolari o muscolari
Disturbi metabolici o endocrini

Il professionista potrà consigliare attività sicure, personalizzate e monitorare eventuali effetti collaterali.