



**FARMACIA  
SAN NAZARIO**  
Via Tolaj, 4 - Villarbasse (TO)  
tel 011 952109

# Marzo 2025

**IN FARMACIA UN ANNO DI PROPOSTE PER LA TUA SALUTE**



## SCOPRI TUTTE LE ATTIVITÀ DELLA FARMACIA: YOGA, PILATES e molto altro...

**Il decadimento cognitivo si può  
fermare con 52 ore di sport**

L'esercizio fisico è un metodo efficace per stare meglio (ed essere più in forma) a tutte le età.

Nell'anziano, inoltre, è uno dei pochissimi strumenti che sono risultati in grado di ridurre il decadimento cognitivo e migliorare la performance cerebrale ed esecutiva. Lo studio che lo dimostra è stato pubblicato su *Neurology: Clinical Practice*, si tratta di una "review", uno di quegli studi cioè che hanno una affidabilità maggiore, e ha un impatto pratico davvero significativo. Qualsiasi tipo di esercizio ha la sua funzionalità, dallo yoga e dal tai-chi, alla camminata e all'allenamento di forza. L'importante è che lo sport sia praticato con costanza, e il grande merito della review è di fornire un quantitativo minimo di esercizio che dà risultati stabili nel tempo.

Per avere dei buoni risultati bisogna muoversi per almeno 52 ore spalmate in 6 mesi. Si tratta di poco più di 20 minuti di attività tutti i giorni o di 130 minuti (poco più di 2 ore) settimanali che fanno una importante differenza nella qualità di vita di chi la pratica. Il metodo funziona sia in caso di assenza che di presenza di decadimento cognitivo e i risultati migliori e più stabili sono stati evidenziati nel miglioramento della velocità di processazione ed esecuzione che sono anche i primi che si modificano durante l'invecchiamento.

Lo sport deve diventare (e restare) una parte integrante della vita di ciascuno, a maggior ragione con il crescere dell'età. Non importa il tipo di sport, anche se i risultati in termini di riduzione della mortalità come quelli di riduzione dell'osteoporosi sono migliori con un esercizio più intenso o "di forza" ("contro resistenza"): muoversi (almeno 130 minuti a settimana) e continuare a farlo è ciò che fa la reale differenza. (Fonte: Eurosalus)



PILATES



METODO  
FELDENKRAIS  
INTEGRAZIONE  
FUNZIONALE



T.B. TECNICHE DI  
RESPIRO  
CONSAPEVOLE



TAI CHI  
TAIJI



QI GONG

**1 Sabato**

S. ALBINO

**2 Domenica**

S. BASILEO MARTIRE

**3 Lunedì**

S. CUNEGONDA

**4 Martedì**

S. LUCIO

**5 Mercoledì**

LE CENERI

**6 Giovedì**

S. GIORDANO

**7 Venerdì**

S. FELICITA

**8 Sabato**

S. GIOVANNI DI DIO

**9 Domenica**

IDI QUARESIMA

**10 Lunedì**

S. SIMPLICIO PAPA

**OPEN DAYS**

**11 Martedì**

S. COSTANTINO

**OPEN DAYS**

**12 Mercoledì**

S. MASSIMILIANO

**OPEN DAYS**

**13 Giovedì**

S. EUFRASIA V.

**OPEN DAYS**

**14 Venerdì**

S. MATILDE

**OPEN DAYS**

**15 Sabato**

S. LONGINO

**16 Domenica**

II DI QUARESIMA

**17 Lunedì**

S. PATRIZIO

**18 Martedì**

S. SALVATORE

**19 Mercoledì**

S. GIUSEPPE

**20 Giovedì**

S. ALESSANDRA MARTIRE

**21 Venerdì**

S. BENEDETTO

**22 Sabato**

S. LEA

**23 Domenica**

III DI QUARESIMA

**24 Lunedì**

S. ROMOLO

**25 Martedì**

ANNUNCIAZ. DEL SIGNORE

**26 Mercoledì**

S. TEODORO

**27 Giovedì**

S. AUGUSTO

**28 Venerdì**

S. SISTO III PAPA

**29 Sabato**

S. SECONDO MARTIRE

**30 Domenica**

IV DI QUARESIMA

**31 Lunedì**

S. BENIAMINO MARTIRE



**ORARIO**

LUN - MAR - GIO - VEN Continuato 8:00 - 19:30  
MER 8:00 - 13:00 / Pomeriggio CHIUSO  
SAB 9:00 - 13:00 / 16:00 - 19:00

**ATTIVITÀ  
DI GRUPPO  
IN FARMACIA**

