



**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



ANTIGINNASTICA



METODO
FELDENKRAIS
INTEGRAZIONE
FUNZIONALE



T.B. TECNICA 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**

