



PER UNA CITTA' IN SALUTE TORNANO GLI APPUNTI DI VIAGGIO...AL BIKE POINT

La prevenzione al centro degli incontri aperti a tutti

Tornano per la seconda edizione gli *Appunti di viaggio...al Bike Point*, brevi conversazioni promosse dal Gruppo Brescia Mobilità in collaborazione con l'Ordine dei Medici e il Comune di Brescia per **promuovere la salute e il benessere nella città attraverso la sensibilizzazione ai corretti stili di vita**.

Tre appuntamenti pensati **per tutta la popolazione e per gli appassionati di sport e attività fisica**, nella cornice del Bike Point di Largo Formentone.

Stare bene e mantenersi sani a lungo dipende anche da noi: dagli stili di vita che adottiamo e dalle piccole e grandi scelte quotidiane che ci coinvolgono. La prevenzione è un aspetto fondamentale per prenderci cura del nostro benessere. Ed è proprio il valore della prevenzione il filo rosso che unisce gli incontri, in programma da maggio a settembre.

I segreti per mantenere in salute il nostro respiro, l'importanza del movimento, che va declinato ad ogni età e secondo il ritmo di ciascuno, la centralità dell'alimentazione per prevenire le malattie incominciando da ciò che mettiamo in tavola saranno i tre argomenti in primo piano, sviluppati con l'intervento di qualificati specialisti del settore.

Gli appuntamenti, in programma **il sabato pomeriggio alle ore 17**, sono ad ingresso libero per tutti e si rivolgono all'intera popolazione: un'occasione di incontro per "stare bene" nella propria città, promuovendo lo "stare insieme" e l'adozione di stili di vita sani.

Si incomincia sabato 27 maggio con un tema di stretta attualità, quello della salute dei nostri polmoni, messa alla prova da inquinamento, fumo e fattori di rischio. "Fate un bel respiro - tra fumo e inquinamento, suggerimenti per salvarsi i polmoni" è il titolo dell'incontro, a cura del dottor Germano Bettoncelli, medico di medicina generale, specialista in malattie dell'apparato respiratorio.

Si prosegue sabato 17 giugno approfondendo l'importanza del movimento come efficace fattore di prevenzione nelle diverse età della vita, nell'incontro "Muoviti! - A passo lento o di corsa, le mille virtù dell'esercizio fisico, ad ogni età", con il professor Claudio Orizio, ordinario di Scienze dell'esercizio fisico e dello sport all'Università degli Studi di Brescia.

Dopo la pausa estiva **il ciclo di appuntamenti si concluderà sabato 30 settembre**, illustrando come un corretto regime alimentare possa influenzare il nostro benessere complessivo, e aiutare a contrastare i fattori di rischio che predispongono a diverse malattie.

"Nella corretta e buona alimentazione la ricetta per vivere meglio e in salute" è il titolo dell'incontro, cui interverrà il dottor Claudio Macca, direttore Unità di Dietetica e Nutrizione clinica degli Spedali Civili di Brescia.

Gli incontri sono ad ingresso libero per tutti, hanno la durata di un'ora circa, con inizio alle ore 17, e



prevedono uno spazio finale per le domande del pubblico.

L'iniziativa si inserisce nel palinsesto di eventi del Bike Point, che hanno preso il via con la primavera e proseguiranno fino all'autunno con l'obiettivo di promuovere la cultura della ciclabilità e della mobilità sostenibile in genere, con un occhio di particolare riguardo proprio per la salute, della città e dei cittadini.

Per ulteriori info:

tel. 030 3061200

WhatsApp 342 6566207

www.bresciamobilita.it

customercare@bresciamobilita.it

www.facebook.com/bresciamobilita

<https://twitter.com/bresciamobilita>