

**PORTO BOLARO**

## **Progetto "10.000 passi per stare bene"**

Il centro commerciale Porto Bolaro presenta l'iniziativa "10.000 passi per stare bene", un progetto di "Shopping Center Walking" promosso da Cogest, nelle gallerie commerciali gestite in tutta Italia, pensato per promuovere uno stile di vita attivo ed una nuova cultura del benessere e della socialità attraverso una formula semplice: camminare insieme, all'aria aperta.

A partire dal 20 giugno, ogni giovedì alle ore 20 i clienti del centro e tutti coloro che vorranno aderire si daranno appuntamento a Porto Bolaro per una passeggiata che di volta in volta proporrà percorsi diversi, sotto la guida di un "walking leader" e su una distanza variabile fra i 3 e i 5 km, in funzione del gruppo e delle condizioni. Tutto questo, grazie alla collaborazione di Fidal Calabria (Federazione Italiana Atletica Leggera) e dell'associazione "Diabete Amico". Abbigliamento comodo e scarpe da ginnastica è tutto ciò che serve per abbracciare uno stile di vita attivo, che aiuta a combattere lo stress, prevenire l'ipertensione e il sovrappeso, ma anche ad aprirsi a nuovi incontri, ad apprezzare l'ambiente circostante e il paesaggio.

Alberto Federico, direttore di Porto Bolaro, spiega: «Diecimila passi, che corrispondono a circa 2 ore di camminata, è quanto raccomandano i medici per prevenire patologie cardiovascolari ed eccesso di peso, combattere l'ipertensione, lo stress, il diabete. Una ricetta semplice, che spesso trascuriamo presi dagli impegni quotidiani, dai ritmi sempre più frenetici ma anche dall'inerzia. L'iniziativa si rivolge a tutti, sportivi e sedentari, con gli obiettivi di promuovere il benessere della persona, il territorio nonché aggregare persone e socializzare allo stesso tempo. Una volta "partiti" siamo sicuri che i partecipanti scopriranno il piacere di darsi appuntamento per ritrovarsi e camminare insieme». ◀