

Un progetto per promuovere uno stile di vita sano con le passeggiate ecologiche Il benessere in 10.000 passi a San Leo

L'iniziativa di Porto Bolaro: una serie di percorsi con una guida specializzata

Il Centro Commerciale Porto Bolaro presenta l'iniziativa "10.000 passi per stare bene", un progetto 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 da domani, ogni giovedì alle 20,00 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 tra i 3 e i 5 chilometri, in funzione del gruppo e delle condizioni. Tutto questo, grazie alla collaborazione di Fidal Calabria (Federazione Italiana Atletica Leggera) e l'Associazione "Diabete Amico". L'iniziativa è promossa da Cogest Italia - società leader nella gestione di centri commerciali e polivalenti - che ha lanciato lo "shopping center walking" in tutti i centri gestiti. Abbiglia-

mento 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: "10.000 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. Inoltre, il direttore Alberto Federico sottolinea l'importanza della collaborazione da parte della Fidal Calabria e dell'associazione "Diabete Amico" che hanno condiviso il progetto nelle persone del Presidente Fidal Ignazio Vita e della dott.ssa Emira Dal Moro.

«I Centri Commerciali devono vivere come luoghi integrati nel territorio, moderni spazi di aggregazione e punti di riferimento per

tutta la comunità. Questo progetto, in particolare, si sviluppa come naturale continuazione di Acque Chiare - Il Giro d'Italia a Nuoto» ha dichiarato Carmen Chierogato - amministratore delegato di Cogest Italia - facendosi portavoce dell'iniziativa a livello nazionale.

Con Fidal
e "Diabete
amico"



Passeggiata ecologica