



PRENDERSI  
CURA DI SÉ, NON  
È UN LUSO, MA  
UNA NECESSITÀ

## “CON VOI PER LORO”

FONDAZIONE ADO ETS PER I CAREGIVER

Un tempo per prendersi cura di sé

### CORSI DI ESERCIZIO FISICO STRUTTURATO

Il salotto del **XXXX**: corsi tenuti dalla **Cooperativa Esercizio Vita**.

Ecco alcuni dei potenziali benefici dell'esercizio fisico nelle malattie oncologiche:

1. Miglioramento della qualità di vita: L'esercizio può aiutare a migliorare l'umore, ridurre l'ansia e combattere la depressione secondaria a distress.
2. Aumento dell'energia: L'esercizio regolare può contribuire ad aumentare l'energia e la resistenza, riducendo la fatica.
3. Mantenimento della forza muscolare: L'esercizio fisico, specialmente quello di resistenza e di potenziamento muscolare, può aiutare a mantenere o migliorare la forza muscolare.
4. Miglioramento della funzione cardiaca e polmonare: L'esercizio aerobico può aiutare a migliorare la capacità cardiorespiratoria, che è importante per la salute generale.
5. Miglioramento della funzione immunitaria: Alcuni studi suggeriscono che l'esercizio fisico può stimolare il sistema immunitario, contribuendo a contrastare le infezioni e a favorire una risposta immunitaria sana.
6. Gestione del peso corporeo: L'esercizio può aiutare a mantenere un peso corporeo sano.
7. Miglioramento della circolazione sanguigna: L'esercizio può favorire una migliore circolazione sanguigna, che è importante per la fornitura di ossigeno e nutrienti alle cellule del corpo.
8. Contributo alla socializzazione: i corsi sono organizzati in gruppi di 5/6 persone allo scopo anche di far interagire i partecipanti.

Progetto realizzato con il contributo del Comune di Ferrara



COMUNE DI FERRARA  
Città Patrimonio dell'Umanità



Esercizio  
Vita

MEDICAL FITNESS

XX 2024

XX 2024

XX 2024

XX 2024

XX 2024



FONDAZIONE ADO  
ETS

Via Oriana Fallaci n.

26

44124 Ferrara

Tel.: 0532/972400

e-mail: [segreteria@adohtf.it](mailto:segreteria@adohtf.it)