

# BENESSERE

## al TOP

### Promozione della Salute, Ipertensione Arteriosa e Attività Fisica

La salute si costruisce ogni giorno, con piccole scelte consapevoli. L'ipertensione arteriosa è uno dei principali rischi cardiovascolari: spesso invisibile, ma prevenibile. Alimentazione equilibrata, attività fisica, e gestione dello stress sono le armi più efficaci a nostra disposizione. Conoscere i determinanti della salute significa diventare protagonisti del proprio benessere.

mercoledì

20  
maggio

ore 16.00 - 17.30

#### INTERVENGONO:

Dott.ssa Gemma Di Iorio

Prof. Marcello Cifani (Asd Motus)

Dott.ssa Carla D'Angelo

*L'evento si svolgerà in palestra dove le informazioni mediche saranno integrate con un'attività fisica mirata*

INGRESSO LIBERO

Palestra Top Club

Viale della Repubblica 12, Sulmona

tel. 0864773246

PARTNER

MEDIA PARTNER

OFFICIAL GREEN CARRIER

IN COLLABORAZIONE CON

PARTNER ISTITUZIONALI