



**Città di  
Paderno Dugnano**

# GRUPPI DI CAMMINO

**UN'OCCASIONE PER FARE PREVENZIONE SOCIALIZZANDO  
NEL VERDE DEL PARCO TOTI E DEL PARCO LAGO NORD**



Sistema socio-sanitario  
 Regione  
Lombardia  
ATS Milano  
Città Metropolitana





# CAMMINARE OFFRE BENEFICI A OGNI ETÀ

---

ATTIVA IL METABOLISMO

PREVIENE IL DIABETE

MIGLIORA L'EQUILIBRIO E RIDUCE LE CADUTE

DIMINUISCE LO STRESS

FA BENE AL CUORE

RIDUCE IL COLESTEROLO

MIGLIORA LA MEMORIA

REGOLARIZZA LA PRESSIONE ARTERIOSA

MIGLIORA IL TONO MUSCOLARE

MIGLIORA L'UMORE

## LA PARTECIPAZIONE È APERTA A TUTTI

---