



FIAB • Amici della Bicicletta per una città possibile - onlus
Via Spagna, 6 - 37123 Verona
Telefono-Fax 045 8004443
P.IVA 02079650236
sede@amicidellabicicletta.it - www.amicidellabicicletta.it

In collaborazione con: Associazione Diabetici - Dipartimento di Prevenzione ULSS 20
Divisione di Endocrinologia e malattie del Metabolismo

Promuove l'iniziativa

Pedala che ti passa

- L'iniziativa mira a promuovere l'attività fisica in bicicletta per prevenire diverse malattie croniche (tra cui l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, l'obesità, i tumori, la depressione e il declino mentale dell'anziano)
- L'attività fisica costituisce un intervento importante nella prevenzione e nella cura del diabete prevenendone la comparsa e l'aggravamento, riducendo l'insulinorestenza, l'emoglobina glicosilata, i trigliceridi, il colesterolo, migliorando il peso e l'indice di massa corporea.

Programma uscite primavera 2007

27 Marzo
3 e 17 Aprile
8 e 22 Maggio
5 giugno

partenza: ore 10,00 dal parcheggio dell'ospedale Borgo Trento (vicino semaforo ponte Catena);

iscrizione: gratuita ma obbligatoria; info presso sede AdB via Spagna 6 tel. 0458004443;

L'attività dura circa 2 ore e si svolgerà il più possibile lungo percorsi con scarso traffico.

Informazioni sulle regole di circolazione e dettagli saranno illustrati direttamente ai partecipanti dopo il primo incontro.



La bicicletta è "leggera", semplice da usare e poco costosa; aiuta le relazioni; si vedono e si apprezzano cose che altri non vedono; migliora l'umore e previene molte malattie importanti

Aderente a:



www.ecf.com



www.fiab-onlus.it