

# LIBERI !

Supplemento n 3. al periodico "Liberi!" n. 46  
Tariffa Associazioni senza Fini di Lucro:  
Poste Italiane s.p.a-Spedizione in Abbonamento postale-  
D. L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 2, DCB (VARESE)

## IL NORDIC WALKING: UN'AIUTO PER I PAZIENTI PARKINSONIANI

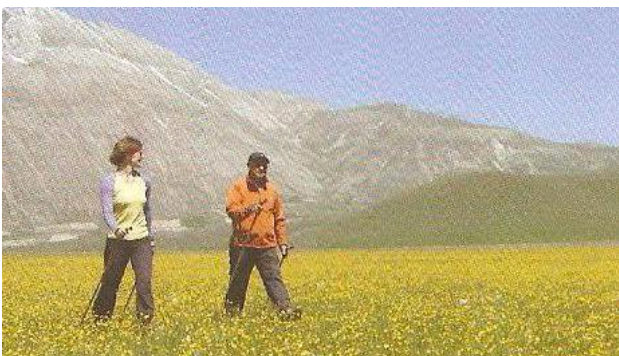
Il **Nordic Walking** è la nuova attività fisica che sta velocemente conquistando tutto il mondo. Dalla Finlandia, dov'è nato, all'Australia, dalla Cina agli Stati Uniti si contano già in milioni i suoi praticanti. La miglior invenzione finlandese dopo la sauna!

Il Nordic Walking consiste nell'inserire l'utilizzo attivo di bastoncini, specifici per questa disciplina, senza modificare il modo naturale di muoversi. In pratica trasforma una semplice camminata in un'efficace forma di attività motoria per migliorare la condizione fisica, per bruciare calorie e per rinforzare e tonificare la muscolatura di tutto il corpo. E' adatto a tutti, indipendentemente dall'età, dal sesso e dalla condizione fisica e in più, è divertente, socializzante, rilassante e poco costoso. Lo si può praticare ovunque e in ogni stagione!



I tre livelli di pratica del Nordic Walking - **benessere, fitness, sport** - prevedono gradi di intensità progressivi che possono variare dalla camminata tranquilla ad un livello aerobico impegnativo fino alla proposta di metodiche specifiche di allenamento rivolte a sportivi ed atleti evoluti.

Applicando la tecnica corretta, nel Nordic Walking si utilizza praticamente la muscolatura di tutto il corpo in modo fluido, armonioso, simmetrico e naturale, creando così un allenamento sano e completo.



## benessere !

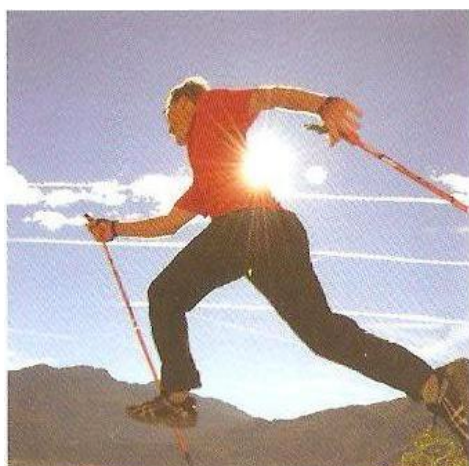


Praticando correttamente il Nordic Walking si può:

- consumare dal 20 al 50% più di calorie rispetto alla camminata senza bastoncini, ma senza percepire maggior fatica:  
il lavoro viene distribuito su tutto il corpo!  
Con una buona tecnica, desiderandolo, si può arrivare a consumare anche il 100% in più!
- migliorare la propria condizione fisica in modo efficace, naturale, sicuro e divertente
- sciogliere tensioni e ridurre dolori nella zona delle spalle e della nuca
- diminuire il carico alle articolazioni inferiori
- migliorare la postura e il controllo del corpo
- prevenire e riabilitare alcune patologie
- migliorare il benessere psicofisico



**fitness!**



**sport !**

La tecnica del Nordic Walking si basa su:

- una tecnica corretta e naturale del cammino
- la postura corretta, la stabilità centrale, l'utilizzo attivo dei muscoli del dorso e dell'addome
- l'utilizzo dei bastoncini specifici da Nordic Walking con la tecnica corretta, simile alla tecnica classica dello sci da fondo

Uno dei principi fondamentali della disciplina è che ogni abilità appresa facendo il Nordic Walking dovrà essere trasferibile nella vita di tutti i giorni per migliorare il modo di muoversi, per migliorare il proprio benessere.

## ASSOCIAZIONE DI LABORATORIO DI CUCINA NATURALE

Scopi e Attività – di Manuela Palestra, Presidente

*La nostra associazione, composta da diverse figure professionali accomunate dalla passione per questo argomento, si occupa di diffondere la cultura del “mangiare bene e consapevole” e di un corretto stile di vita attraverso conferenze medico-scientifiche, consulenze e corsi pratici di cucina naturale. Collaboriamo strettamente con l’Istituto dei Tumori di Milano (in particolare con il Prof. Franco Berrino), con la sezione varesina della Lilt e con l’associazione *Cibo é Salute* del prof. Sergio Chiesa che divulga sul territorio nazionale il metodo Kousmine.*