ArmoLIPID PLUS

BATTITI PER IL CUORE

RIGENERARSI NELLA NATURA

Percorsi di trekking per fare prevenzione a un passo da casa.

VIATRIS

Imparare a prenderci cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e prenderci cura di chi amiamo. Ecco perché nasce **Battiti per il cuore**: il movimento che **promuove e diffonde la prevenzione come stile di vita** grazie a consigli di benessere da seguire giorno dopo giorno.

Perché non esiste un solo modo per prenderci cura della nostra salute. Ascoltando il nostro corpo e seguendo le nostre passioni, possiamo scoprire quale **esperienza di prevenzione** è più adatta alle nostre esigenze.

Camminare in mezzo alla natura ci permette di staccare dalla routine quotidiana e rigenerare le energie assaporando l'aria fresca intorno a noi. Per questo nasce l'esperienza **RIGENERARSI NELLA NATURA**: per insegnarci che non serve andare troppo lontano per vivere **un'escursione all'insegna del benessere**!

In collaborazione con la **trekker Federica Figliuolo**, abbiamo infatti selezionato **tre itinerari a un passo da casa** per intraprendere dei percorsi di salute e scoprire **come l'attività fisica all'aria aperta porti benefici a respirazione, muscolatura, coordinazione, equilibrio e umore.**

1

LOMBARDIA Lecco

Anello del Monte Coltignone,
Piani Resinelli

Altitudine max:
1470 m slm circa

Lunghezza:
3 km circa

Durata:
2 ore e mezza circa,
andata e ritorno

Benefici:
Allena respirazione
e resistenza

Migliora equilibrio
e coordinazione

Anello del Monte Coltignone, Piani Resinelli

Un percorso che ci dà la possibilità di **metterci alla prova**, allenando gradualmente la **respirazione** camminando all'aria aperta, tra le montagne lecchesi.

La via degli Escursionisti parte dalla chiesa del Sacro Cuore. Si imbocca la via asfaltata che porta fino al cancello da cui inizia il percorso vero e proprio: la carrareccia* per il Parco Valentino. Al primo bivio, si prosegue a sinistra verso il **Monte Coltignone**. **A questo punto la salita si fa più impegnativa, ma è di breve durata**. Si continua seguendo l'indicazione per la Cima Calolden fino al bivio successivo, dove si prosegue a destra verso il Coltignone. Dopo 10 minuti si arriva sulla vetta, da dove si può godere di una **splendida vista sul Lago di Lecco**.

Dal Coltignone si torna indietro fino a un bivio che segnala la direzione per il Monte Forcellino. Si prosegue fra i boschi in discesa, fino a quando si incontra una carrareccia ben tenuta. Qui si svolta a sinistra fino al **Belvedere**, un altro punto panoramico con vista sul Lago di Lecco. Dopo aver ammirato il panorama, si prende la strada del ritorno che **in circa 40 minuti** riconduce al punto di partenza.

*Strada campestre tradizionalmente percorsa solo da carri.

2

LAZIO Tivoli

Monte Catillo
e Sughereta di Sirividola

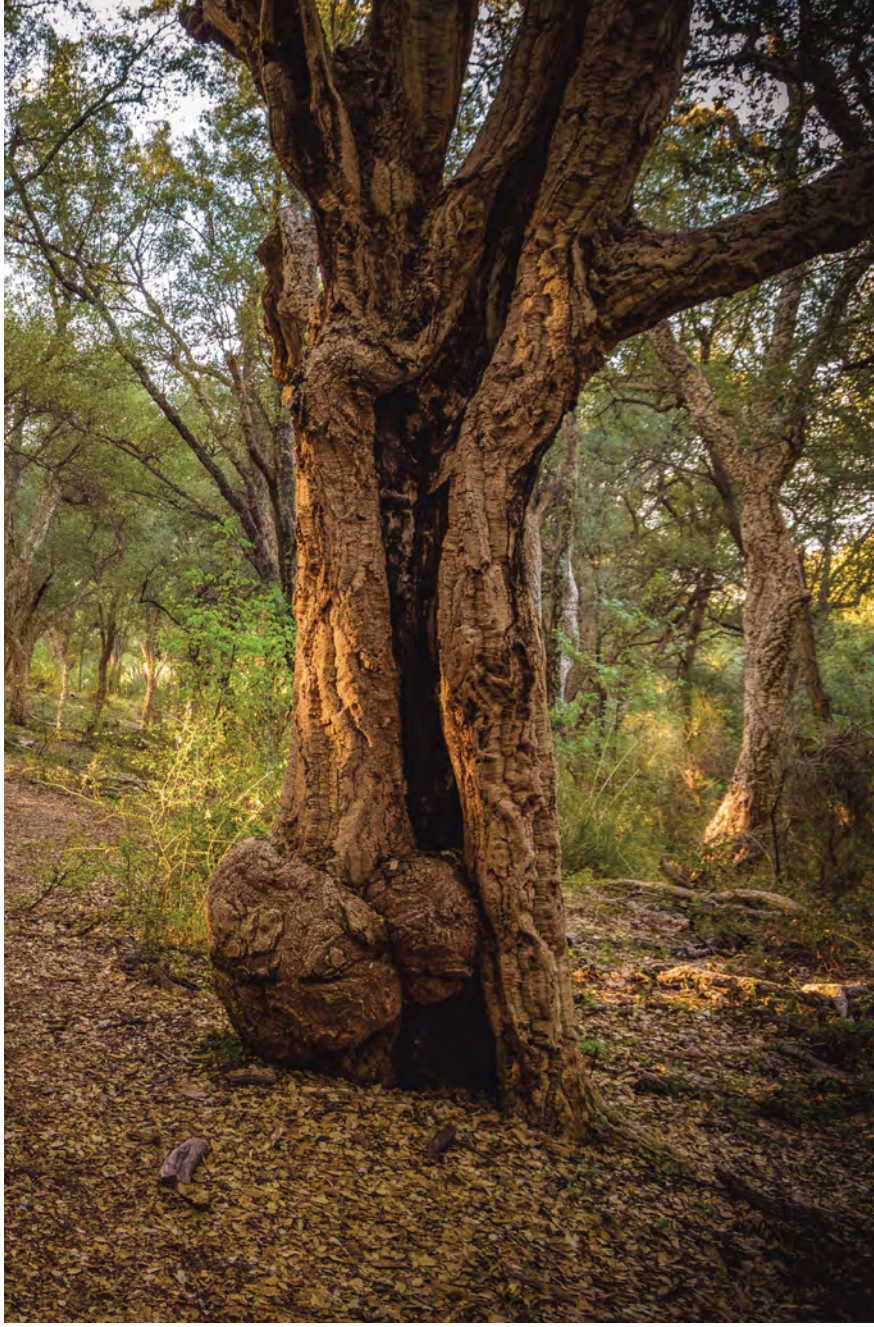
Altitudine max:
600 m slm circa

Lunghezza:
3 km circa

Durata:
2 ore e mezza circa,
andata e ritorno

Benefici:
Allena respirazione
e resistenza

Migliora equilibrio
e coordinazione



Monte Catillo e Sughereta di Sirividola

Un percorso che permette di **evadere dalla routine quotidiana** per riconnettersi con la natura, **rilassare la mente** e tornare ad affrontare le nostre giornate più carichi che mai.

Il percorso è collocato all'interno della **Riserva Naturale del Monte Catillo**.
Dopo un breve tratto di strada asfaltata verso l'arco di Quintilio Varo, si imbocca sulla destra il sentiero Don Nello del Raso, che conduce fino alla croce del Monte Catillo.

Si ritorna poi sui propri passi, continuando per un tratto molto panoramico che in poco tempo conduce alla bellissima **Sughereta di Sirividola**. Da qui è anche possibile proseguire chiudendo il percorso ad anello, ma solo se abbiamo **tempo ed energie a disposizione**.
Se invece vogliamo **rilassarci godendoci la vista**, il consiglio è di tornare alla croce del monte e ammirare **Tivoli** dall'alto.

3

CAMPANIA Napoli

Sentiero degli Dei - Costiera Amalfitana

Altitudine max:
646 m slm circa

Lunghezza:
10 km circa

Durata:
2 ore e mezza circa,
andata e ritorno

Benefici:
Allena respirazione
e resistenza

Migliora equilibrio
e coordinazione

Sentiero degli Dei - Costiera Amalfitana

Un itinerario suggestivo che ci permette di **allenare la respirazione godendo della pace e della bellezza paesaggistica** che offre la zona, compresi stupendi scorci panoramici.

Dalla **Chiesa di San Matteo Apostolo di Bomerano**, dopo aver camminato i primi chilometri ammirando panorami mozzafiato, si raggiunge il **Colle la Serra**.
Qui il paesaggio cambia decisamente scenario e si aprono ampie **vedute panoramiche sull'isola di Capri**, la parte finale della penisola dei **Monti Lattari** e gli **isolotti dei Galli**.
Ha inizio un lungo percorso che alterna scorci panoramici e brevi passaggi tra gli alberi.
Il sentiero non è mai eccessivamente difficile, ma è necessario prestare accuratamente attenzione in alcuni passaggi sulle roccette*. Verso la fine del nostro itinerario, il sentiero penetra tra le prime case di **Nocelle**, dove termina il percorso.
Da Nocelle è possibile proseguire fino al centro di **Positano**, allungando di altri 3 km circa l'itinerario.

*Suolo composto da rocce frammiste a erba.

Naturale come l’attività fisica all’aria aperta

Quando ci troviamo nella natura è impossibile resistere all’istinto di inspirare l’aria fresca che ci circonda: è un’esperienza che ci mette di buonumore e ci fa sentire già più in salute. Trasformiamo questo effetto benefico nella motivazione che ci serve a fare attività fisica, di qualsiasi genere essa sia!
Che si tratti di camminare, andare in bicicletta o correre, lasciarci andare al piacere di stare nella natura ci sprona a fare prevenzione e a batterci per il cuore.

BATTITI PER IL CUORE

Fondazione italiana per il cuore

Scopri tutte le esperienze.

Ogni esperienza che vivremo e condivideremo sarà un battito donato alla ricerca* della Fondazione italiana per il cuore.

@ArmolipidItalia

@armolipid_italia

*con il contributo non condizionante di

VIATRIS

ArmoLIPID PLUS

ARM-2023-0095