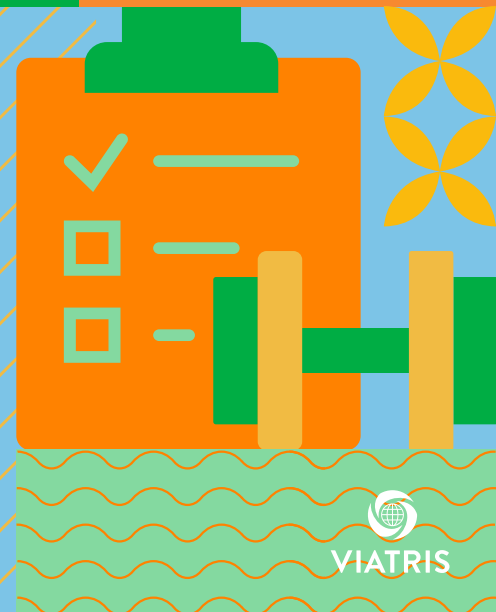


# STARE BENE DAL MATTINO

Esercizi per prendersi cura di sé  
e cominciare al meglio la giornata.



VIATRIS

Imparare a prendersi cura della nostra salute è fondamentale per stare bene e prendersi 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.

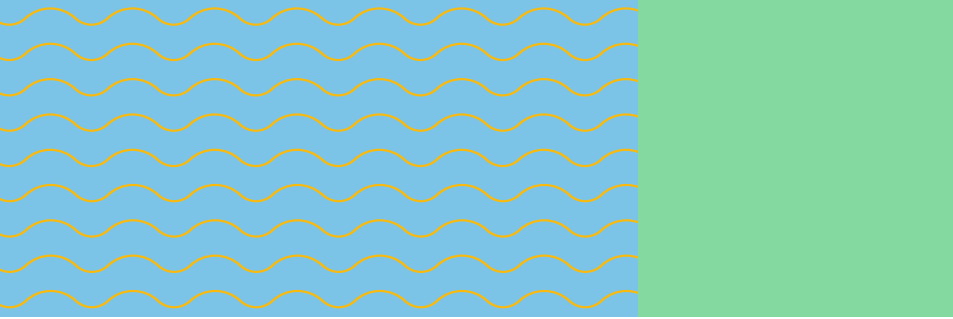
Perché non esiste un solo modo per prendersi cura della nostra salute. Ascoltando il nostro corpo e seguendo le nostre passioni, possiamo scoprire quale **esperienza di prevenzione** è più adatta alle nostre esigenze.

## Come possiamo allenarci a fare prevenzione ogni giorno?

L'attività fisica praticata con regolarità è sicuramente un ottimo punto di partenza: **rafforza la muscolatura, allena la respirazione e la resistenza, e migliora la nostra salute a 360°**. E ogni momento è buono per fare del movimento, soprattutto appena svegli!

Per questo abbiamo creato l'esperienza **STARE BENE DAL MATTINO**: insieme alla **health coach Chiara Rota** scopriremo il modo migliore per **iniziare la giornata all'insegna della prevenzione**, con alcuni semplici esercizi di **stretching e mobilità** che preparano il nostro fisico ad affrontare la giornata con energia e determinazione.





## Esercizio 1

### Ritrovare il benessere: mobilità.

Lo stretching della schiena contribuisce a rilassare i muscoli tesi, aumentando la mobilità e riattivando dolcemente la parte bassa della schiena.

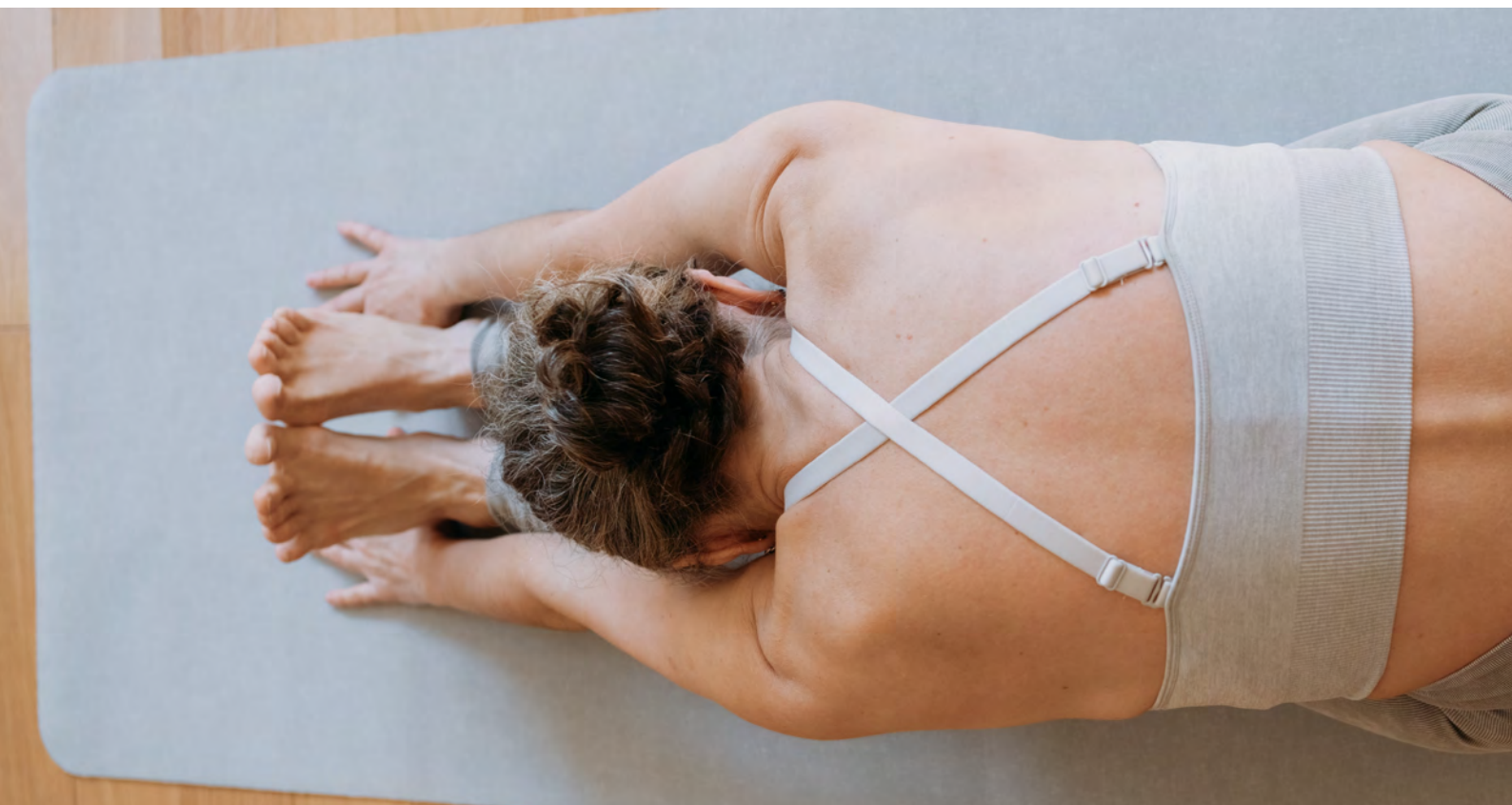
Per svolgere l'esercizio, sdraiati sul letto o su un tappetino in posizione supina.

Porta le ginocchia verso l'alto fino a formare un angolo di 90 gradi.

Apri le braccia distendendole verso l'esterno.

Con lentezza porta le ginocchia verso destra e sinistra, senza mai farle poggiare a terra. Ogni transizione da un lato all'altro dovrebbe durare circa 6 secondi.

**Esegui 12 ripetizioni totali.**



## Esercizio 2

### Rigenerarsi al risveglio: flessibilità.

Lo stretching mattutino degli arti inferiori ne migliora la circolazione sanguigna e ci aiuta ad assumere una postura più corretta durante il giorno.

Per svolgere l'esercizio, sdraiati sul letto o su un tappetino in posizione supina.

Solleva leggermente le spalle e la testa dalla superficie.

Solleva una gamba e portala (più tesa possibile), verso il busto.

Con le mani afferrala e tienila ferma per circa 10 secondi. L'altra gamba deve rimanere tesa sulla superficie.

Cambia gamba ed esegui la stessa procedura.

**Esegui 12 ripetizioni totali.**





## Esercizio 3

### Riattivarsi in movimento: leggerezza.

Lo stretching di questa parte del corpo ci aiuta anche con la flessibilità e la mobilità, donandoci una sensazione di leggerezza che ci accompagnerà per tutto il giorno.

Per svolgere l'esercizio, siediti sul letto (o in alternativa sul divano o su una sedia) con la schiena dritta e tesa, e le ginocchia a 90 gradi.

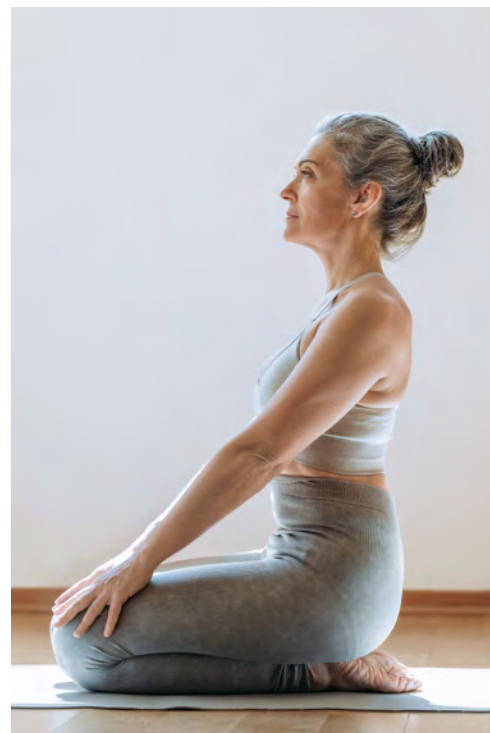
Le braccia devono essere rilassate, le mani appoggiate sulle gambe.

Muovi il collo a destra e sinistra, lentamente.

**Esegui 10 ripetizioni.**

Infine, muovi lentamente il collo su e giù, portando il mento prima verso l'alto e poi verso il basso.

**Esegui 10 ripetizioni.**



## Muoviti per la tua salute

Avere uno stile di vita attivo è più facile di quanto pensiamo: la mattina appena svegli, tra un impegno e l'altro, durante la nostra routine quotidiana.

Ogni giorno abbiamo tantissime occasioni per fare attività fisica che, se praticata regolarmente, sarà la nostra migliore alleata nel fare prevenzione!

# 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

