ArmoLIPID PLUS

BATTITI PER IL CUORE

TRAMONTI CHE FANNO BATTERE IL CUORE

Dal corpo alla mente: camminare per stare bene a tutto tondo.

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.

Allenare la respirazione e la muscolatura è fondamentale per mantenerci attivi e in salute. Prenderci cura del nostro benessere **immersi nella natura** fa bene al corpo e all'umore, e ci rende **più motivati a fare attività fisica**.

È per questo che abbiamo creato l'esperienza **TRAMONTI CHE FANNO BATTERE IL CUORE**! Grazie ai consigli della **trekker Federica Figliuolo**, andremo alla scoperta dei sentieri che ci guideranno verso **la meta della prevenzione** con una motivazione in più: osservare i **panorami** più belli ed emozionanti.

1

PIEMONTE Torino

Monte Cuneo - Val di Susa

Altitudine max:
640 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 Cuneo - Val di Susa

Un percorso che ci dà la possibilità di **allenare la forza delle gambe**, godendo dei **magici panorami sui Laghi di Avigliana**, a due passi dalla Sacra di San Michele (famosa e spettacolare abbazia della Val di Susa, situata sulla sommità di un monte).

Si tratta di un breve tragitto, dove con **poca fatica** si può godere di un **panorama fantastico sulla bassa Val di Susa e sulla Val Sangone**, ancora più suggestivo **al tramonto.**

Il punto di partenza dell'itinerario è la località **Case Benna** a **Reano**, piccolo comune della provincia di Torino.

Il percorso è indicato tramite appositi cartelli. Dopo aver raggiunto la **Fontana del Castello**, si prosegue fino a uno spiazzo denominato **Bal di Masche**.
Da lì si prosegue a sinistra e si percorre il costone, fino ad arrivare in vetta, individuata da una grossa croce. Qui, finalmente, si apre lo splendido panorama, che ci ricompensa di tutto l'impegno che abbiamo messo nel cammino.

2

TOSCANA Siena

Da Pienza a Bagno Vignoni
Val d'Orcia

Altitudine max:
490 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

Da Pienza a Bagno Vignoni - Val d'Orcia

Un percorso che ci dà la possibilità di **staccare dalla routine quotidiana** e di **allenare respirazione e resistenza**. Tutto, come se fossimo **immersi in un dipinto**: questo è l'effetto che fa l'incredibile **Val d'Orcia**.

Da **Pienza**, la "capitale" della Val d'Orcia, si prende **Via Santa Caterina**, il viale panoramico affacciato sulla valle che conduce verso la Pieve di Corsignano.
Da qui si prosegue per circa 5 km lungo una strada bianca.
A metà strada si incontra **Podere Selvoli** e proseguendo sulla sinistra si sbuca sulla strada provinciale, dove compare magicamente il **Castello di Spedaletto**.
Proseguendo altri 4 km, si raggiunge **Bagno Vignoni**, dove è possibile fermarsi per godere di un incredibile panorama al tramonto.

3

PUGLIA Foggia

Sentiero dell'amore
Parco del Gargano

Altitudine max:
150 m slm circa

Lunghezza:
4 km circa

Durata:
2 ore e mezza circa,
andata e ritorno

Benefici:
Allena respirazione
e resistenza

Migliora equilibrio
e coordinazione

Sentiero dell'amore - Parco del Gargano

Un itinerario emozionante, in grado di regalare **panorami mozzafiato grazie alla sua posizione strategica tra il mare e i monti del Gargano**: l'ideale per rilassarsi nella natura e ritrovare l'energia per la vita di tutti i giorni. Il percorso è situato lungo il tratto di costa tra **Baia delle Zagare** e la **Baia di Vignanotica**, due delle spiagge più belle della zona.

Il **Sentiero dell'amore** (o **Sentiero natura Mergoli-Vignanotica**) ha inizio nel **comune di Mattinata**. Si parte da un accesso ben segnalato lungo la strada SP53, a circa due chilometri dalla Baia delle Zagare, inoltrandosi subito su un **sentiero attrezzato** che si immerge nella bassa macchia mediterranea. Da qui lo sguardo può spaziare subito sul mare sottostante, impreziosito dai faraglioni di **Baia delle Zagare**.
Si prosegue fra oliveti e pinete per poi scendere verso la spettacolare **Baia di Vignanotica**, una delle più affascinanti spiagge del Gargano con le sue bianche falesie a strapiombo. Il percorso attraversa una delle più belle pinete di pino d'Aleppo d'Italia.

Proprio al nostro punto di arrivo, la **spiaggia bianca di Vignanotica**, si può ammirare uno splendido **tramonto vista mare**.

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