

IL LIBRO

Sport e salute Come praticarlo

LO SPORT fa bene a ogni età. «Come aggiungere vita agli anni» è il vademecum di consigli che Coeso Società della Salute ha realizzato in collaborazione con il direttore dell'unità operativa di Medicina dello sport della Asl 9, Franco Simoni. Si tratta di un vademecum per imparare a migliorare il proprio benessere psicofisico con l'arma più naturale che l'uomo ha a propria disposizione: il movimento. In 32 pagine il dottor Simoni, con un linguaggio semplice e chiaro, spiega come e perché praticare attività fisica, cosa fare per ottenere i maggiori vantaggi e ridurre i rischi. Il volume è disponibile nelle sale d'aspetto dell'ospedale Misericordia e dei distretti sanitari.