



Distanze e tempi di cammino in città

Distances and walking times in town

- Percorsi**
Routes
(4 Km/h)
- Fino a 200 metri
Up to 200 meters
 - Da 200 a 400 metri
From 200 to 400 meters
 - Da 400 a 600 metri
From 400 to 600 meters
 - - - - - Presenza di medio-alte pendenze
Medium-high slopes
- Simboli**
Symbols

Calcolo del consumo calorico

Calorie calculation
(Velocità 4 Km/h - Peso medio 70 Kg)

5 minuti	→	18 Kcal
10 minuti	→	35 Kcal
15 minuti	→	53 Kcal
20 minuti	→	70 Kcal
25 minuti	→	88 Kcal
30 minuti	→	105 Kcal
35 minuti	→	123 Kcal
40 minuti	→	140 Kcal
45 minuti	→	158 Kcal



- Stazione ferroviaria
Railway station
- Parcheggio
Parking area
- Municipio
City Hall
- Ufficio postale
Post office
- Ospedale
Hospital
- Biblioteca
Library
- Teatro
Theater
- Scuola
School
- Chiesa
Church
- Cimitero
Cemetery
- Parco pubblico
Public park
- Centro sportivo
Sports Center
- Stadio
Stadium
- Piscina
Swimming pool

Amministrazione comunale di Fabiano (AN)



La salute vien camminando!

È ormai fatto noto che la diminuzione o l'assenza di attività fisica nella vita quotidiana di persona costituisce uno dei principali fattori legati all'aumento di alcune malattie cardiovascolari come diabete e ipertensione, ma anche possibili dolori ai muscoli e alle ossa.

Camminare almeno 30 minuti al giorno è un vero e proprio toccasana per la salute. Soprattutto se non si è molto allenati, meglio preferire la camminata alla corsa. Camminare non richiede uno sforzo fisico eccessivo e permette di fare movimento ogni giorno con costanza senza affaticarsi troppo e senza annoiarsi.

Sono tantissimi gli studi internazionali che hanno dimostrato che camminare può far perdere decisamente più peso rispetto alla corsa. Se è vero che lo sforzo è meno intenso è anche vero che camminando si riesce a praticare l'attività fisica per più tempo e ad essere più costanti. Secondo gli esperti, l'andatura perfetta è quella intorno ai 4 Km/h: in questo modo rispetto al totale delle calorie bruciate circa il 40 per cento sono costituite da grassi, che consentono un dimagrimento ottimo.

Ogni giorno potete cambiare percorso, decidere di fare una passeggiata in compagnia di amici diverse o di sfruttare la camminata per andare alla scoperta di strade che non avete mai attraversato. Camminare garantirà al vostro organismo numerosi vantaggi. Vi aiuterà a mantenere in forma, a perdere peso e a sentirvi più giovani.

Ecco i principali benefici di una sana camminata all'aria aperta:

- Riduce il rischio di cancro al seno
- Riduce il rischio di malattie cardiache
- Allunga la vita
- Fa perdere peso più velocemente
- Previene il diabete
- Stimola la Creatività
- Aumenta la produttività
- Previene l'obesità infantile
- Aumenta le difese immunitarie
- Risveglia la Tiroide