



# 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 persone 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 mantenervi 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