

La salute vien camminando il MetroMinuto di Fabriano

Il nostro Comune, che mette la persona al centro del proprio agire amministrativo, promuove stili di vita improntati al benessere personale e dell'ambiente. Ai diversi progetti già sperimentati si aggiunge ora il **MetroMinuto** ovvero la **Salute vien camminando**

Il MetroMinuto è la mappa pedonale di Fabriano che in analogia con quanto avviene con le reti delle metropolitane nelle grandi città, riporta le linee che connettono pedonalmente i diversi punti del territorio comunale fornendo informazioni sulle distanze, sui tempi di percorrenza, sui luoghi di attrazione e di interesse. Il **MetroMinuto** ha quindi uno scopo ben preciso: **incentivare la mobilità pedonale per vivere il paese in sicurezza attraverso il cammino**

Si rimuove così la percezione distorta delle distanze e dei tempi di percorrenza che la nostra pigrizia sopravvaluta nel farci scegliere l'automobile per percorsi brevi. L'abitudine ad utilizzare sempre l'auto privata ci porta a scartare il muoversi a piedi, mentre il **camminare, non di rado, è il modo più veloce per portarsi da un luogo all'altro**, specialmente in un centro di piccole dimensioni come **Fabriano**, dove nulla è veramente lontano

Allora **utilizziamo il MetroMinuto**, un piccolo strumento coerente con le politiche di promozione della mobilità sostenibile e sicura e dell'educazione ad una vita più sana ed attiva **per volerci bene e per voler bene all'ambiente intorno a noi**



Camminare fa bene alla salute ma anche all'ambiente e all'aria. Camminare giova allo spirito e perfino all'umore. Fa bene al cielo malato di smog e di effetto serra. Senza contare che il ritmo dei passi accompagna alla perfezione quello dello sguardo che ha così tempo di osservare, guardare, esplorare ciò che incrocia e circonda il nostro cammino e di creare rapporti di vicinanza e sicurezza con le persone e la città

Il vicesindaco
Iselito Arcioni

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) dice:

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

Camminare almeno 30 minuti al giorno è un vero e proprio toccasana per la salute. 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.



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 e 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

progetto grafico: Matteo Dondé Architetto & Polinomia srl



Amministrazione comunale di
Fabriano (AN)



LA SALUTE VIEN



CAMMINANDO

metrominuto
Fabriano