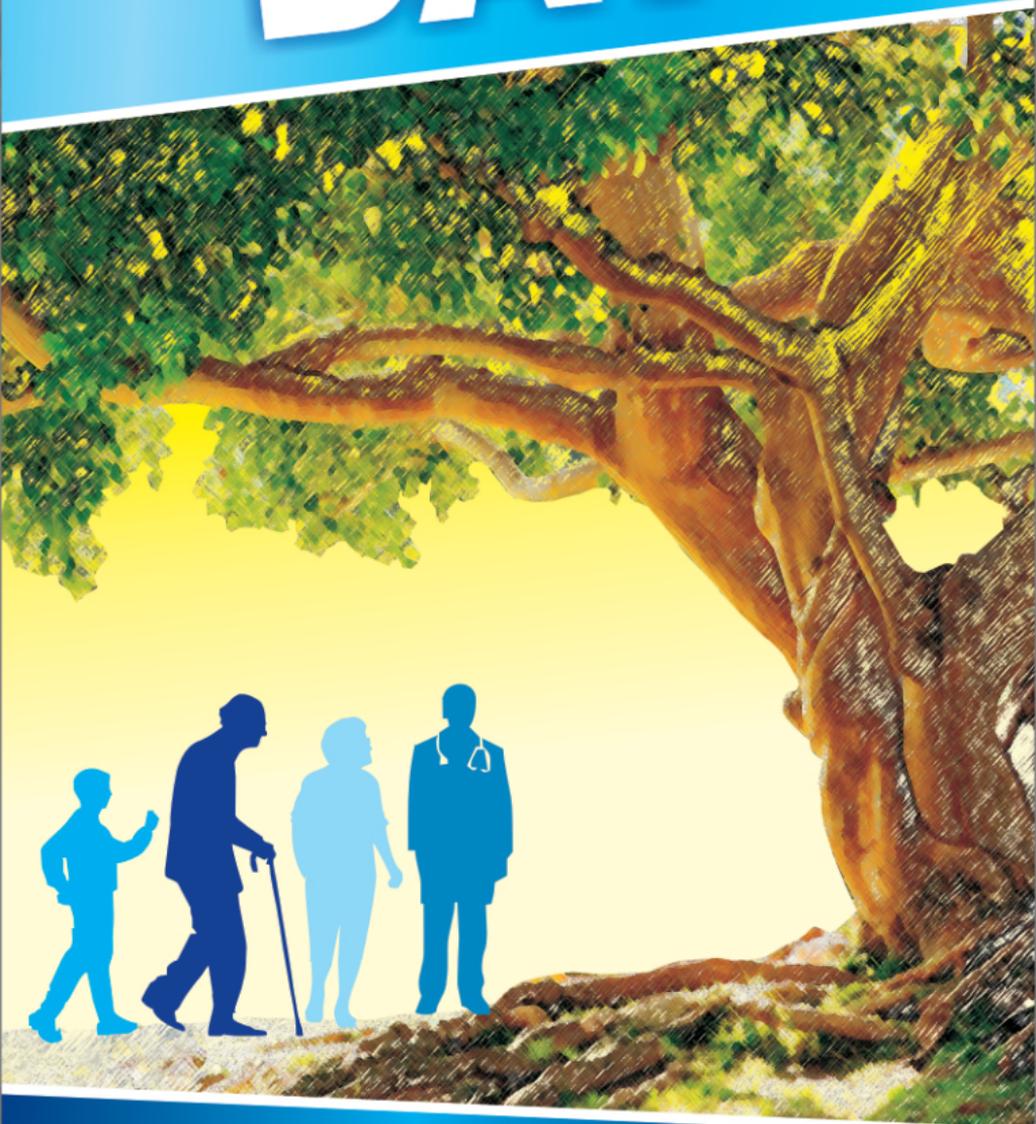


# PASSIATA

# DAY



Giornata di incontro tra Medici e Pazienti finalizzata a promuovere l'importanza dell'attività fisica e di uno stile di vita salutare incoraggiando la scelta di cibi sani

**14 Ottobre 2017**  
**Orto Botanico della Università di Palermo**  
Via Lincoln, 2 - Palermo

Responsabile Scientifico:  
**Prof.ssa Ligia J. Dominguez**

# PROGRAMMA

(Si consiglia ai partecipanti di presentarsi con abiti comodi e scarpe da ginnastica)

**09.30**

Benvenuto ai partecipanti

*M. Barbagallo, G. Disclafani,*

*L. J. Dominguez, L. Spicola*

Indicazioni sui modi e sui tempi del percorso



Una mela al giorno toglie il medico di turno...



Iniziamo con lo Stretching

esercizi di postura e di respiro e si PARTE!



**Primo Trapianto (1Km)**

*Pausa Acqua e Zammù*

Importanza di una adeguata e costante attività fisica  
e di una adeguata idratazione



**Secondo Trapianto (2Km)**

*Pausa la Putia della Frutta e della Verdura*

Misurazione di pressione arteriosa e glicemia.

Importanza dell'automonitoraggio glicemico e pressorio.



**Arrivo**

*Schiticchio*

Consegna dei Gadget ricordo ai partecipanti  
e arrivederci...

