



# FEDER SALUS

*Federazione Nazionale Produttori Prodotti Salutistici*

## **Contributo del Professor Andrea Strata**

Docente di Nutrizione Clinica  
presso l'Università di Parma

## **Praticare attività sportiva il più spesso possibile**

E' necessario che l'attività fisica e anche quella sportiva sia praticata il più spesso possibile; solo del tutto inefficaci e spesso inutili due ore di palestra alla settimana. Perché l'attività sportiva risulti utile deve essere praticata almeno 4 volte se non 5 volte alla settimana. L'attività fisica di per se moderata come "la camminata", ricordata al punto 1, dovrebbe essere realizzata tutti i giorni o perlomeno 5 giorni alla settimana. L'effetto utile si ottiene anche se si fraziona l'esercizio in due/tre tempi, che per quanto riguarda il camminare a piedi è anche sicuramente più facilmente realizzabile.

---

**FEDER SALUS**

Sede legale: Via Britannia, 54 – 00183 Roma. P. IVA 05768401001

Segreteria operativa: P.le Don L. Sturzo-00144 Roma - Tel. 06 / 54221967 Fax 06 /54283278