



I benefici dell'allenamento

5 consigli utili da mettere in pratica ogni giorno

Allenarsi regolarmente giova al corpo, allo spirito e assicura il mantenimento di una buona qualità della vita.

È importante:

1. **Controllare la coordinazione dei movimenti quotidiani:** come mantenersi in equilibrio, migliorare la postura e la deambulazione;
2. **Eseguire esercizi semplici di aerobica:** come camminare, correre, andare in bici, e praticare giardinaggio;
3. **Nuotare:** l'assenza di peso aiuta a rilassare il corpo che non deve sforzarsi a restare in equilibrio;
4. **Praticare yoga:** ogni posizione contribuisce a migliorare la forza, la flessibilità e a concentrarsi sulla respirazione;
5. **Esercitare la mandibola per tenere in forma i muscoli facciali:** come masticare approfonditamente e parlare facendo movimenti completi delle labbra.

Questi accorgimenti aiutano il cervello ad auto-curarsi. Praticarli ogni giorno permetterà di gestire meglio i sintomi provocati dalla malattia...

Approfondisci su:

"In aumento lo sport come medicina per il Parkinson"

<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/notizie/in-aumento-lo-sport-come-medicina-per-il-parkinson>

e su:

"Migliorare lo stato d'animo per la qualità della vita con il Parkinson"

<http://www.parkinson-italia.it/rubriche/commenti-e-opinioni/migliorare-lo-stato-d-animo-per-la-qualita-della-vita-con-il-parkinson>