
**L'importanza del benessere
mentale e fisico dell'avvocato
per giungere sani e forti
all'età della pensione e oltre.**

Rolando Ceruti
CEO & Founder XBENE



È definita Attività fisica
«ogni attività che richiede l'intervento dei
muscoli scheletrici e provoca dispendio
energetico»

anche camminare, fare le faccende di
casa, lavori manuali, attività ricreative...

Linee Guida per un'adeguata attività fisica finalizzata al mantenimento di un buono stato di salute

<18 anni

- 60 minuti di attività fisica al giorno

>18 anni

- 150 minuti di attività fisica a settimana
- 150/300 minuti di attività aerobica moderata
- 75/150 minuti di attività vigorosa muscolare

Secondo l'OMS, l'Italia è al 4° posto fra i Paesi OCSE più sedentari:

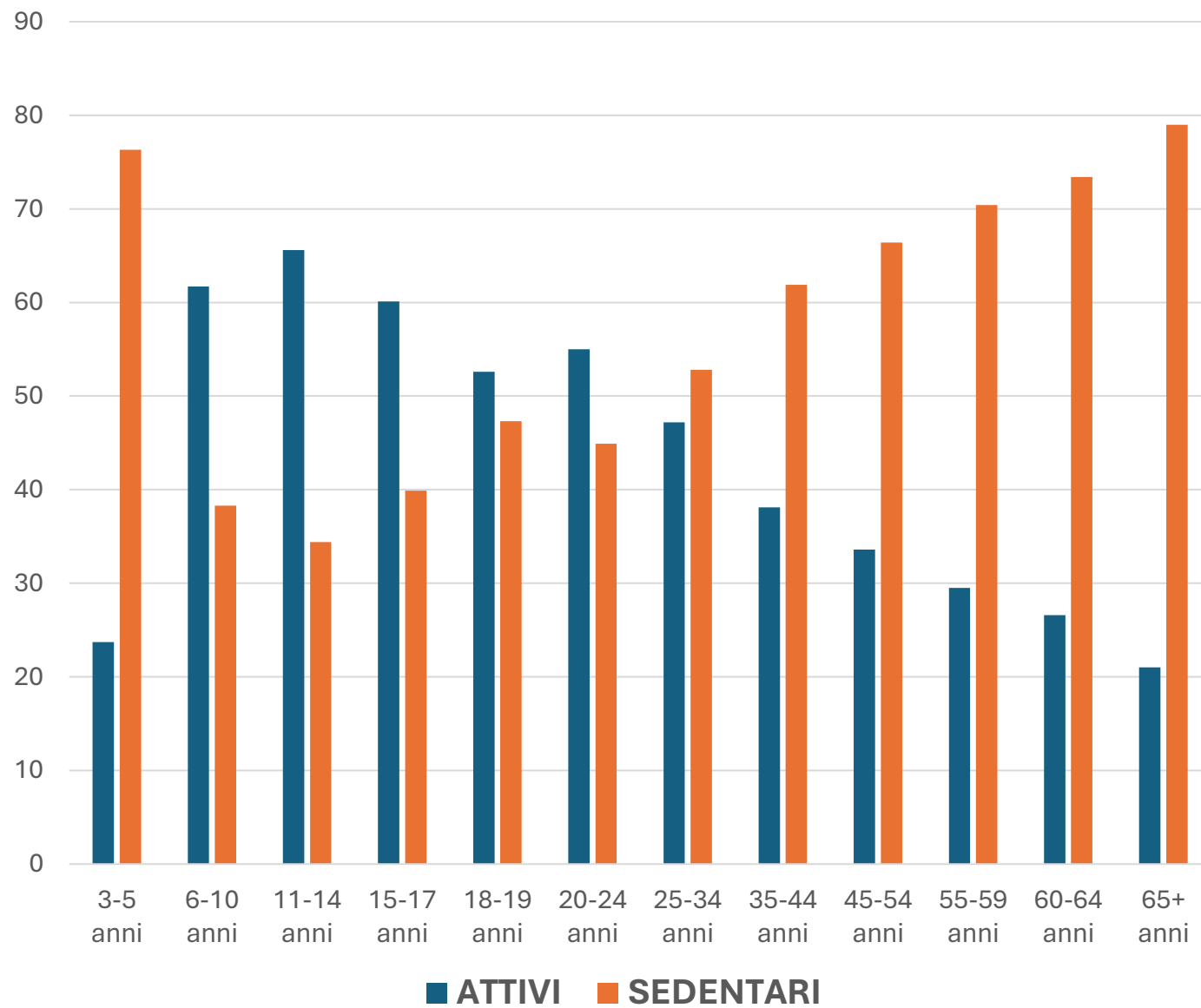
- **44,8% non praticano attività fisica(media 34,7%);**
 - primo posto per i bambini (11-15 anni) con quota 94,5% che non praticano adeguato livello di A.F.
-

Secondo l'Istat, in Italia
il 65,4% non pratica
attività fisica in modo
continuativo.

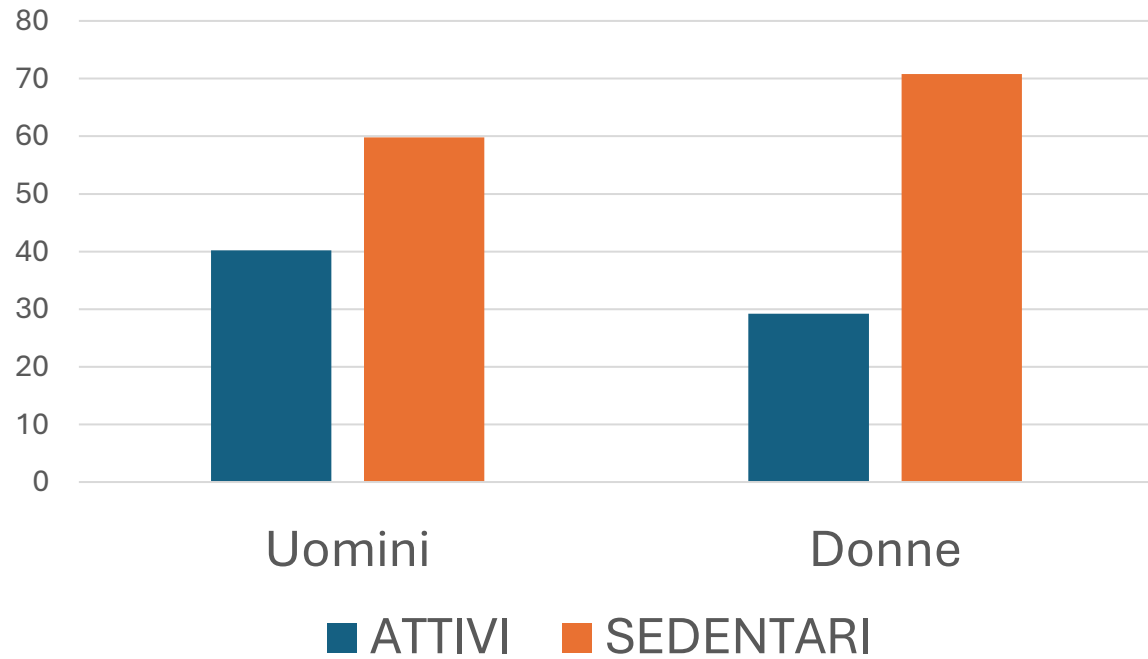
Solo il 23,6% della
popolazione pratica
attività sportiva in modo
continuativo, con
andamento **decrescente**
all'aumentare dell'età.

Attività Sportiva

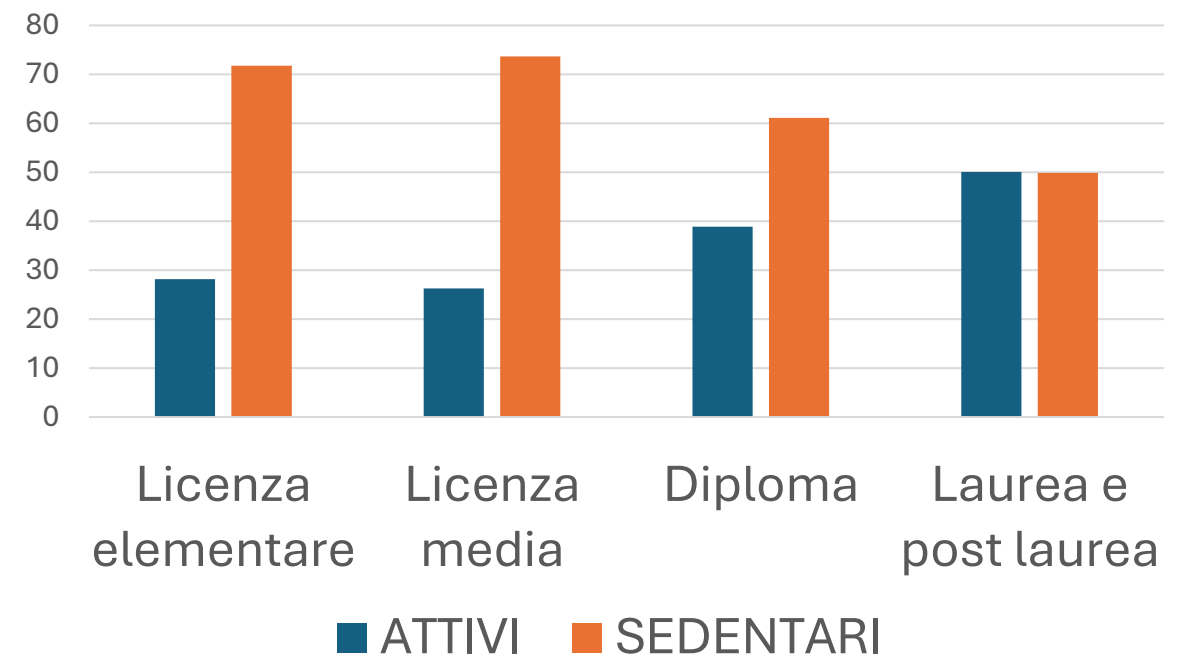
ATTIVI VS SEDENTARI



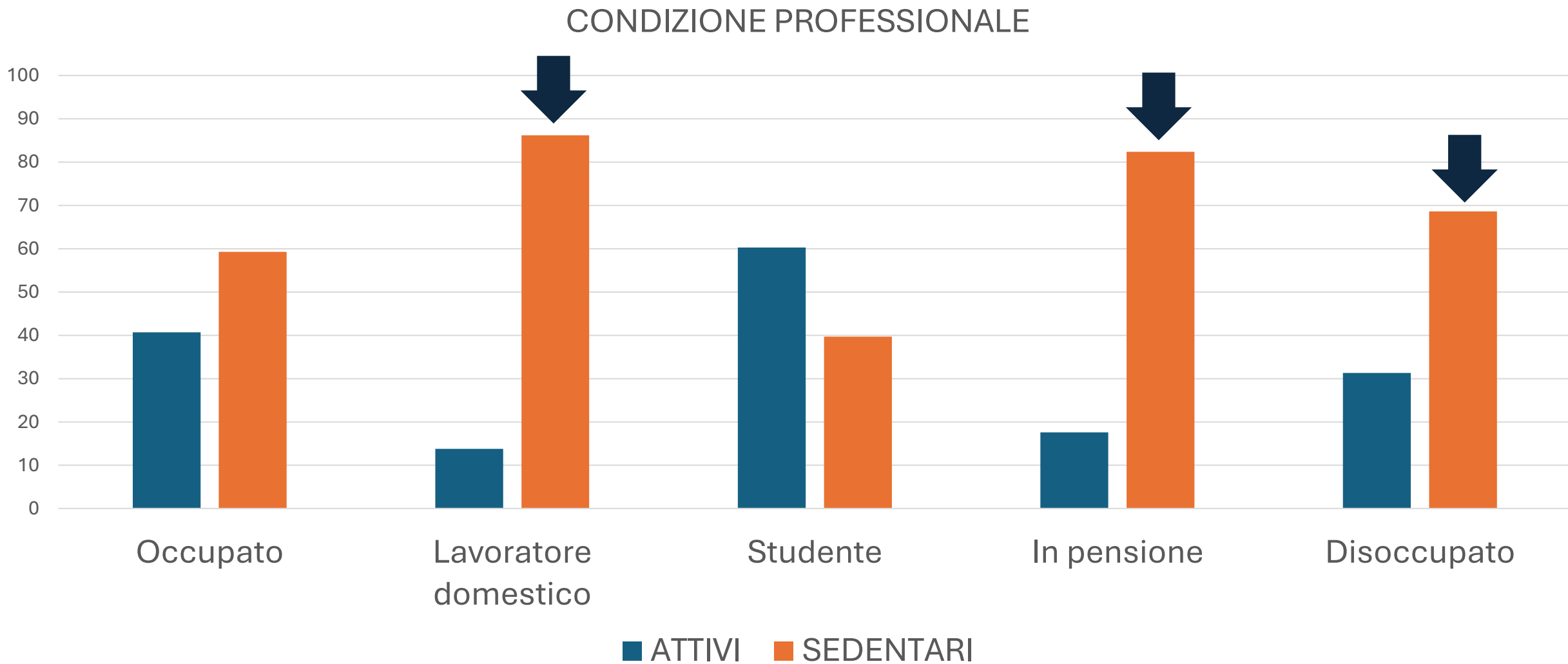
DONNE vs UOMINI



GRADO DI ISTRUZIONE



Il 40% degli italiani che non pratica attività sportiva dichiara di non avere tempo



**L'impatto
dell'attività
fisica su:**

SALUTE

QUALITÀ DELLA VITA

SISTEMA SOCIO-SANITARIO

Center of Disease Control and Prevention

Quali fattori incidono sulla salute e qualità di vita ?

- 50% stile di vita
- 20% genetica
- 20% fattori socio-economici
- 10% assistenza sanitaria

Stile di vita: attività fisica, nutrizione corretta, riposo, abitudini sane, approccio positivo...

Miglioramento della Salute Fisica e Prevenzione delle Patologie Croniche

Diabete di tipo 2, Malattie Cardiovascolari, Tumore al seno ed al colon-retto, malattie neurodegenerative, psicologiche, respiratorie, osteoarticolari...

Benessere Psicologico e Mentale

Diminuzione dello stress, miglioramento del sonno, miglioramento delle prestazioni sessuali, miglioramento dell'umore, aumento della felicità...

Impatto dell'attività sportiva sul sistema socio-sanitario

- 4 italiani su 10 sono affetti almeno da una malattia cronica
- oltre 1 italiano su 5 è affetto da almeno due patologie croniche
- Aumenta in maniera esponenziale all'aumentare dell'età

L'aspettativa di vita è destinata a crescere.
L'aspettativa di vita in buona salute è ferma a 60,1 anni

Età media 20 anni fa:

80 anni

Età media oggi:

82,5 anni

Stima età media nel
2050:

88,3 anni

Nonostante ciò, mentre i principali fattori di rischio sono diminuiti negli ultimi 20 anni (fumo, alcool, dieta p.d.c.), **la sedentarietà è in aumento**

Perchè se tutti conosciamo perfettamente i benefici dell'attività fisica ed i rischi della sedentarietà così tante persone non si muovono?

La spiegazione coinvolge tanti fattori, complessità della sfera psicologia, meccanismo azione-ricompensa, sentirsi adeguati, età...



Qual è la soluzione?

Un metodo integrato

**attività fisica
alla giusta intensità**

**nutrizione corretta e
funzionale all'obiettivo**

**trattamenti e cure
estetico – olistiche**

mental training

Un metodo integrato

attività fisica alla giusta intensità

- Consumo Calorico
- Uso di sovraccarichi
- Intensità personalizzata
- Valutazione Risultato

Un metodo integrato

**nutrizione corretta
e funzionale all'obiettivo**

- educare
- motivare

Un metodo integrato

trattamenti e cure estetico – olistiche

- cura del derma
- diminuzione stress
- risultato localizzato

Un metodo integrato

mental training

- motivazione ed automotivazione
- gestione emozioni
- immagine corporea
- focus obiettivo

Be Longevity Be Healthy

Scopri il potere di una vita attiva e abbraccia il benessere che lo sport può portare nella tua vita.



Come ridurre l'invecchiamento?





 **XBENE**
YOUR WELLNESS
BOUTIQUE

NUTRITION | BEAUTY | BODY & MENTAL TRAINING