

Yakult è impegnata a 360 gradi in iniziative che promuovono il benessere e la diffusione dei corretti stili di vita. Per questo Yakult Italia realizza campagne educazionali rivolte ai consumatori (come Casa Benessere Yakult e Colazione&Benessere), sponsorizza importanti eventi sportivi (nell'ambito della corsa e del nuoto) e culturali e supporta la realizzazione di iniziative socialmente utili. Per ulteriori informazioni visita il sito www.yakult.it

Yakult è presente in 33 paesi al mondo ed è bevuto ogni giorno da oltre 30 milioni di persone. In Italia il prodotto può essere acquistato, nella versione Yakult Original e Yakult Light, nel reparto prodotti freschi degli ipermercati e supermercati, ed è disponibile nella caratteristica confezione da 7 bottigliette, una per ogni giorno della settimana.



***Più voglia di stili di vita corretti a tutte le età.
Con Yakult arriva a Milano il Fitwalking,
disciplina sportiva adatta a tutti,
anche agli Over55.
Appuntamento dal 18 aprile al 6 giugno
al Parco Sempione di Milano***

Da sempre Yakult si impegna a divulgare i principi di uno stile di vita sano attraverso iniziative che promuovono una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

Quella di Yakult è una filosofia quotidiana di benessere: vivere appieno la giornata, ogni giornata, in tutte le fasi della nostra vita.

"Mantenersi in forma non deve essere inteso come un qualcosa di straordinario – dichiara Arianna Rolandi, Direttore Scientifico e Relazioni Esterne di Yakult - ma

dovrebbe diventare una buona abitudine di tutti i giorni, un vero e proprio modo di ripensare il nostro approccio alla vita. Volersi bene è più facile di quel che sembri e spesso bastano semplici azioni quotidiane, come muoversi e mangiare "il giusto e nel modo giusto". L'obiettivo di Yakult è quello di realizzare e promuovere attività che indirizzino le persone nel mettere in pratica questi sani principi, col contributo di specialisti, esperti e istituzioni che da anni condividono con noi questa ambizione."

Ecco perché Yakult ha da sempre sostenuto programmi di attività fisica differenziati, su misura per le diverse fasi della vita, e sempre volti a favorire la socializzazione. Così da quest'anno, Yakult ha deciso di contribuire alla diffusione e promozione del Fitwalking, una tecnica nata su iniziativa del campione olimpico e mondiale Maurizio Damilano che trasforma il normale camminare in attività sportiva e adatta a tutti.

Ufficialmente riconosciuto dalla Federazione Italiana di Atletica Leggera (FIDAL) come disciplina sportiva non agonistica, il Fitwalking può essere modulato in intensità e durata per rispondere alle esigenze di chiunque ami fare attività fisica, magari all'aperto e in compagnia, senza escludere chi ha necessità particolari, come ad esempio chi riprende dopo un lungo periodo di inattività anche a seguito di particolari condizioni di salute. Per godere dei benefici che il Fitwalking può offrire è fondamentale non tanto la ricerca della performance, quanto la cura dei piccoli gesti e della tecnica: il contatto continuo con il terreno, che favorisce ossa, articolazioni e muscoli evitando carichi eccessivi; il movimento aerobico, che allena l'apparato cardiocircolatorio senza metterlo sotto stress; il corretto assetto posturale, l'utilizzo ritmico della parte superiore del corpo e la conseguente maggior efficienza dell'azione motoria, che favoriscono funzionalità respiratoria, tono muscolare ed elasticità di tendini e legamenti.

Per i benefici che ne possono derivare, il Fitwalking è stato adottato da diverse ASL e centri di cura, anche in chiave preventiva, per favorire il mantenimento e/o il recupero di un buono stato di salute.

Una disciplina ideale quindi anche per i Senior, sempre più attenti agli stili di vita salutistici: i dati dell'indagine "Gli stili di vita dei Nuovi Senior" condotta da GFK-Eurisko per Osservatorio Yakult rivela che la percentuale degli over 55 che fa jogging o corsa leggera è quasi raddoppiato rispetto a 20 anni fa. Il Fitwalking potrebbe rappresentare una valida alternativa per allargare questo trend positivo anche a coloro che preferiscono un approccio graduale all'esercizio fisico.

"Sugli oltre 14 milioni di italiani tra i 55 e i 75 anni - puntualizza Isabella Cecchini, Dipartimento Ricerche sulla Salute GFK-Eurisko - i dati più aggiornati ci dicono che i Senior "attivi" supera-



no i 2 milioni e mezzo, una cifra quasi tripla rispetto a 10 anni fa. Consapevoli che la salute è il bene più prezioso, fanno più attenzione ad alimentazione e stili di vita corretti (meno fumo, più movimento, meno cibi grassi e dolci), con una crescita anche del consumo di integratori alimentari (uno su tre consuma multivitaminici, sali minerali e probiotici). E appaiono più sereni e appagati.

CORSI FITWALKING YAKULT

Dove e quando: Appuntamento al Parco Sempione - Arena di Milano - entrata da Viale Elvezia da sabato 18 aprile fino al 6 giugno alle 9.45. Ti aspettiamo con un istruttore Fitwalking specializzato; sarà inoltre previsto un intervento di un'esperta nutrizionista per svelare tutti i segreti di una sana alimentazione.

Calendario CorriMI (www.corrimi.it)

MAP Italia srl – www.fitwalking.it info@fitwalking.it