



## Rassegna Stampa

*Monza, 18 febbraio 2015 - È*

vero che muoversi fa vivere meglio e più a lungo? Mangiare bene, è solo questione di linea o allunga anche la linea della vita?

Per rispondere a questi interrogativi e diffondere una corretta consapevolezza di quanto le buone abitudini della vita quotidiana incidano sulla salute, è nato "lo sto bene in Galleria": un progetto di rete sul territorio promosso dal Centro Commerciale Auchan di Monza, organizzato dall'Associazione Salute in Movimento di Nerviano, con la partnership scientifica del Centro Analisi Cam e il patrocinio del Comune di Monza.

**Dal 21 febbraio 2015**, infatti, **un sabato al mese fino al 6 giugno**, gli spazi interni e i giardini del **Centro Commerciale Auchan di Monza** diventeranno "**piazze della salute e dello sport**", con l'obiettivo di diffondere, in un ambito usuale come quello del Centro Commerciale, la cultura della prevenzione e dell'adozione di stili di vita sani, attraverso momenti di formazione, prevenzione gratuita e intrattenimento.

Con i Professionisti della Salute del **CAM Centro Analisi Monza** ad esempio, si parlerà di alimentazione per l'infanzia e l'età adulta, dei benefici dell'attività motoria, di dolori alla schiena e posture corrette, con la possibilità di effettuare gratuitamente screening di prevenzione ai fini di prevenzione rispetto ai temi trattati.

I giardini della Galleria ospiteranno le **Associazioni sportive del territorio** e si animeranno con "percorsi vita", dimostrazioni di **pilates, ginnastica dolce, spinning, walking, difesa femminile** preventiva, bocce, **pattinaggio** artistico, hockey. La bicicletta sarà la protagonista in 3 giornate, quando i giardini ospiteranno una **ciclofficina** e percorsi **bike** educativi per i più piccoli, con la possibilità di fare escursioni dalla pista ciclabile dell'Auchan fino al Parco Reale.

Ci saranno anche giochi interattivi a tema, e sarà possibile imparare l'arte di una **cucina sana e gustosa per tutti**, come ad esempio la preparazione di una sfiziosa merenda in salute per i bambini, grazie alla presenza di una cuoca esperta nello spazio dedicato agli Eventi.

Il ciclo d'incontri, patrocinato dal Comune di Monza, è organizzato dall'**Associazione Salute in Movimento di Nerviano**, che promuove la salute e il benessere psicofisico della persona attraverso corsi di attività motoria e diffonde la cultura di una buona salute e prevenzione, organizzando iniziative sul territorio con il patrocinio dei Comuni di competenza.