



LIVE FACEBOOK E INSTAGRAM

Synlab, Liberi di muoversi! Attività motoria e dimagrimento: certezze e falsi miti

Proseguono gli appuntamenti “Liberi di muoversi” organizzati da Synlab CAM Polidiagnostico.

Nella prossima diretta **Facebook** e **Instagram**, in programma **giovedì 18 febbraio alle ore 18.30**, si parlerà di **attività motoria e dimagrimento**.

La conquista del peso forma non può prescindere da un preciso inquadramento medico e da un intervento generale sugli stili di vita, in primis sulle abitudini alimentari. L'esercizio fisico, però, ha senz'altro un ruolo strategico nella perdita ponderale, a patto che sia svolto nelle forme specificamente finalizzate a questo scopo.

Perché l'attività motoria porti effettivamente a un **consumo della massa grassa**, infatti, non servono e non bastano grandi sforzi e faticosi sacrifici, ma è necessario seguire precise linee guida (e divertirsi!).

I partecipanti potranno conoscere i segreti per dimagrire serenamente e in maniera armonica facendo del movimento il miglior alleato! Appuntamento **giovedì 18 febbraio alle ore 18.30** con la diretta Facebook e Instagram condotta dal dr. Ivan Messineo - Medico Chirurgo Specialista in Medicina Fisica e Riabilitazione- e Andrea Molteni - Responsabile Medical Fitness Fisioterapia Synlab CAM Monza- con il suo staff.

Modalità di partecipazione Per partecipare, è sufficiente collegarsi alla pagina **Facebook** e **Instagram** di **CAM Synlab Polidiagnostico giovedì 18 febbraio alle ore 18.30**.

Le riprese resteranno accessibili dalle pagine Facebook e Instagram anche successivamente alla diretta: [clicca qui](#)