



# move brain up

## lo sapevi che....

La ginnastica è un antidepressivo naturale. Alcuni studi dimostrano che il suo effetto è quasi sovrapponibile a quello dei farmaci antidepressivi.

NEAL BARNARD

## TAI CHI CHUAN: "MEDITAZIONE IN MOVIMENTO"

Il Tai Chi Chuan è una disciplina che aiuta a sviluppare un perfetto equilibrio con se stessi. I suoi movimenti raffinati, morbidi e flessuosi, sono capaci con il tempo di donare benessere e longevità. Grazie alla sua lentezza e ripetitività, viene utilizzato come metodo di rilassamento, tanto da essere definito "Meditazione in movimento".

## GINNASTICA DOLCE

Movimenti lenti, attenta respirazione, benessere a 360 gradi: queste, in sintesi, le caratteristiche della ginnastica dolce, una disciplina capace di adattarsi alle esigenze di sportivi e non.



VUOI ALLENARTI O SCOPRIRE DOVE APPROFONDIRE LE DISCIPLINE ORIENTALI? CONSULTA IL SITO:  
[www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it](http://www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it)



# art brain up

## lo sapevi che....

Ci sono sempre più prove scientifiche che la terapia dell'arte fa bene alla salute fisica, aumenta il livello di cortisolo e di serotonina, porta benefici sulle persone che hanno una diagnosi di demenza, depressione o disturbi alimentari. Ecco perché in Canada i medici possono prescrivere ai propri pazienti una visita al museo come cura.

L'Arte, in tutte le sue forme, fa leva sulle competenze personali, sia che usufruisca dell'arte come spettatore, sia che si metta in gioco da attore. Di conseguenza diventa fonte di benessere psicologico in quanto "... scuote dall'anima la polvere accumulata dalla vita di tutti i giorni" (Pablo Picasso).

Molti studi hanno dimostrato come la fruizione di un'opera d'arte contribuisca a creare benessere.



SE VUOI SCOPRIRE TUTTE LE OPPORTUNITÀ OFFERTE DAL NOSTRO TERRITORIO E NON SOLO CONSULTA IL SITO:  
[www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it](http://www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it)



Comune di San Vito di Leguzzano



REGIONE DEL VENETO



Comune di Malo



Comune di Marano Vicentino



Comune di Monte di Malo



Città di Schio



Comune di Thiene



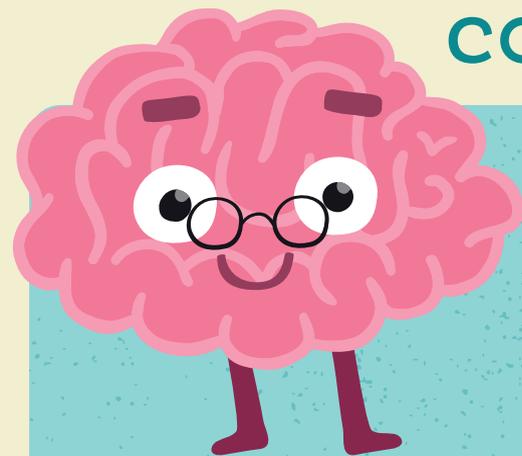
RINDOLA ASSOCIAZIONE IMPRESA SOCIALE



Associazione di Volontariato Solidarietà e Speranza Onlus



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA



## cogni brain up

### lo sapevi che....

“Tu puoi aumentare il potere del tuo cervello da tre a cinque volte semplicemente ridendo e divertendoti prima di lavorare ad un problema.”

DOUG HALL



Sarà capitato a tutti di uscire dal centro commerciale e aver dimenticato dove abbiamo parcheggiato l'auto.

Oppure di percorrere in auto la strada per andare a lavorare pensando ad altro.

Queste dimenticanze ed automatismi sono assolutamente fisiologici e fanno parte del normale funzionamento del nostro sistema cognitivo.

Sfatiamo alcune false credenze ossia che la funzionalità cerebrale declina con l'età e quindi la demenza è il solo frutto dell'invecchiamento.

Perdere la memoria non è sinonimo di invecchiamento sano, ma ci deve spingere a riflettere su eventuali cause: stress, depressione, demenza, e quindi a rivolgerci ad un professionista.



SE VUOI INIZIARE AD ALLENARE IL TUO CERVELLO CONSULTA IL SITO:  
[www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it](http://www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it)

## digit Brain Up

### lo sapevi che....

un adulto sblocca il cellulare in media 110 volte al giorno

Terminato il percorso “Digit Brain Up”, quali suggerimenti dare a chi vuole, o deve suo malgrado accrescere e consolidare le proprie competenze digitali?

Si potrebbero citare frasi celebri più o meno conosciute, ma quello che segue vi può essere d'aiuto:

- [1.] siate **CURIOSI**, sempre, in qualsiasi campo, a qualsiasi età;
- [2.] cercate di rendervi **AUTONOMI** nell'uso dei vari dispositivi (non a caso si parla di “personal computer”);
- [3.] se chiedete aiuto a figli e/o nipoti sempre troppo impazienti, ricordategli le cose elementari che voi avete insegnato loro quando erano piccoli;
- [4.] ricordate che i vari dispositivi sono solo strumenti nelle vostre mani e che quindi siete voi a comandare;
- [5.] non importa quale sia il motivo per il quale utilizzate smartphone e pc: la **PASSIONE**, la **CURIOSITÀ**, la **NECESSITÀ**... sono tutti ottimi motivi;
- [6.] **USARE** e **OSARE** sono il modo migliore per imparare, in qualsiasi campo.



SE VUOI AUMENTARE LE TUE ABILITÀ NEL DIGITALE CONSULTA IL SITO:  
[www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it](http://www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it)



## cook Brain Up

### lo sapevi che....

Se vuoi dormire meglio, puoi contare anche sull'aiuto di alcuni cibi. I cereali integrali (riso, avena, grano o mais) e i latticini (formaggio fresco, yogurt e latte) sono ricchi di triptofano, che aiuta a potenziare la melatonina, un ormone che favorisce il sonno.

Una sana alimentazione associata a uno stile di vita attivo è uno strumento valido per la prevenzione, la gestione e il trattamento di molte malattie.

Uno stile alimentare adeguato ed equilibrato non solo garantisce un apporto di nutrienti ottimale, in grado di soddisfare i fabbisogni dell'organismo, ma permette anche di ricevere sostanze che svolgono un ruolo protettivo e/o preventivo nei confronti di determinate condizioni patologiche, senza la necessità di assumere integratori.



PER SCOPRIRE RICETTE SANE E LINK UTILI CONSULTA IL SITO:  
[www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it](http://www.comune.sanvitodileguzzano.vi.it)