

RIABILITAZIONE POST-BARIATRICA

10 CONSIGLI DEL FISIATRA

CURA L'ALIMENTAZIONE .10

1. EVITA ATTIVITÀ A FORTE
IMPATTO ARTICOLARE

2. PROCEDI IN MODO GRADUALE

3. INIZIA CON PICCOLE SESSIONI

4. VIA LIBERA ALLO STRETCHING
MA SENZA FAI DA TE

5. RINFORZARE LA MUSCOLATURA
HA VANTAGGI IN TUTTE LE ETÀ

SCEGLI BENE L'ORA .6
DELL'ALLENAMENTO

IMPARA A BERE IN .7
MODO ADEGUATO

SCEGLI L'ABBIGLIAMENTO GIUSTO .8
PER L'ATTIVITÀ CHE SVOLGI

OGNI OCCASIONE È BUONA .9
PER IL MOVIMENTO

