

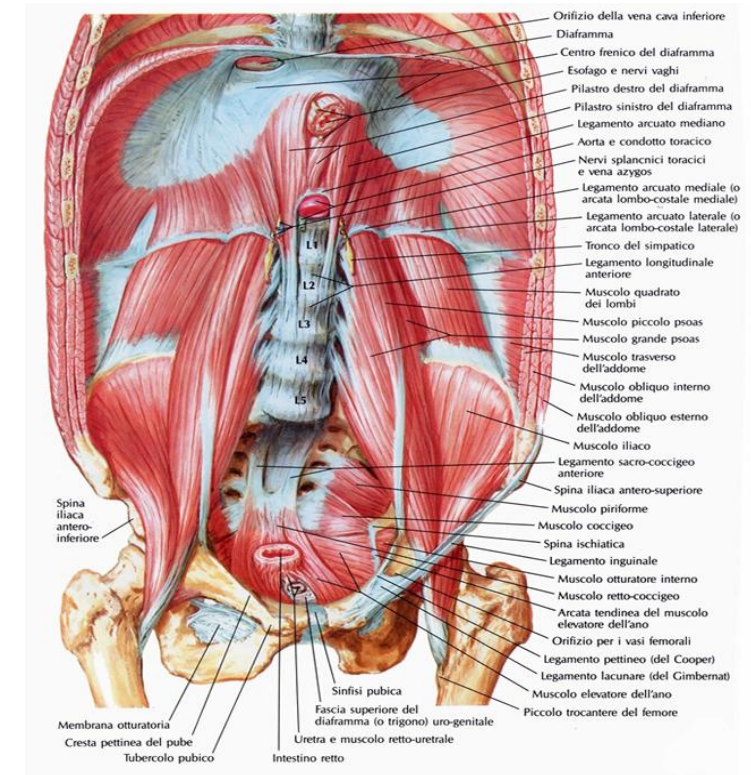
OSTEOPATIA E SALUTE



IL PRIMO OBIETTIVO DAL TRATTAMENTO SARA':

MIGLIORARE IL TUO RESPIRO

IN AMPIEZZA E PROFONDITA'



IL SECONDO BENEFICIO SARA':

PERCEZIONE DI UNO STATO DI QUIETE,
TRANQUILLITA'



Maggior facilità nell'ascolto del respiro,

Maggior facilità a lavorare con il respiro lento e profondo

MIGLIORE QUALITA' DEL RESPIRO

+

QUIETE, TRANQUILLITA'

MAGGIOR GRADO DI SALUTE



IN CONCOMITANZA :

MIGLIORE PERCEZIONE DEL CORPO

DIMINUIZIONE DEL DOLORE



Quante sedute?

In quanto tempo posso avvertire benefici?

- 1 Tieni presente che i **tempi della BIOLOGIA** sono completamente diversi dai tempi delle tecnologie, e dai tempi della chimica farmaceutica



2

SOGGETTO SEDENTARIO*
e INATTIVO**



SOGGETTO ATTIVO***
e ALLENATO ****

Le tempistiche
saranno diverse

***SEDENTARIETA'**: trascorrere più di 8 ore al
Giorno seduti e praticare meno di 150
Minuti di attività fisica moderata a settimana



****INATTIVITA' FISICA**: mancato raggiungimento
di almeno 150 minuti di attività
fisica moderata a settimana

.

***SOGGETTO ATTIVO : 150 minuti o piu' di attività fisica moderata a settimana



****SOGGETTO ALLENATO:



3 - Variabili individuali età, sesso, traumi, utilizzo di farmaci, malattie...



ATTIVITA'
FISICA
AUTONOMA *

ATTIVITA' FISICA CON CHINESIOLOGO O
CHINESIOLOGO AMPA (ESPERTO IN ATTIVITA'
PREVENTIVA E ADATTATA)*

FISIOTERAPIA

Il trattamento osteopatico può anche essere uno starter per
ulteriori percorsi di salute o essere integrato a percorsi già in atto

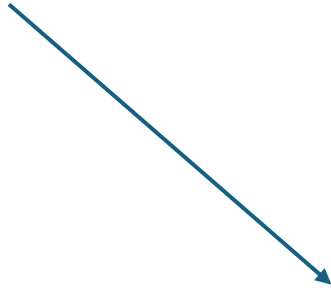
NUTRIZIONISTA

PSICOLOGO/
PSICOTERAPEUTA

DISCIPLINE
PSICOCORPOREE:
YOGA, PILATES, THA CHI,
....

MEDICINA,
ALTRI PROFESSIONISTI
SANITARI

* ATTIVITA' FISICA AUTONOMA



*ATTIVITA' FISICA CON CHINESIOLOGO O CHINESIOLOGO AMPA



Se NON hai mai praticato ATTIVITA' FISICA, non iniziare in gruppo o guardando video su youtube, fatti seguire INIZIALMENTE INDIVIDUALMENTE da un esperto del movimento (**Chinesiologo**).
Prendi consapevolezza del tuo corpo, del movimento.

Se hai una patologia e non hai mai praticato ATTIVITA' FISICA, parlane con il tuo medico e fatti seguire individualmente da un esperto in attività motoria preventiva e adattata (**Chinesiologo AMPA**).

L'ESERCIZIO FISICO E' UN FARMACO POTENTISSIMO MA VA DOSATO, CALIBRATO E ADATTATO
Nel momento in cui hai preso consapevolezza, dimestichezza e pratica puoi continuare in autonomia o in gruppi



Osteopatia per la tua salute =
PREVENZIONE
“Pulizia Fasciale “



Igiene orale per la salute dei
tuo denti =
PREVENZIONE
“Pulizia dentale”

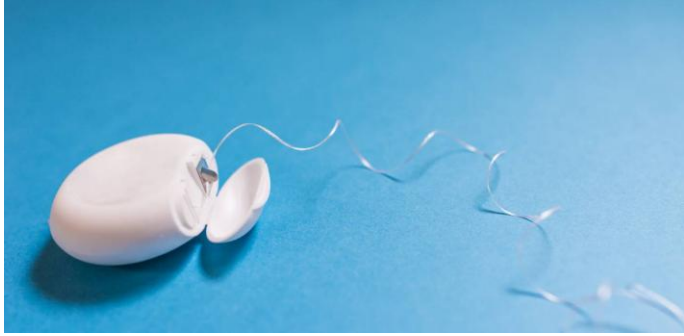


Respiro lento e profondo
 =
 “pulizia fasciale” **GIORNALIERA**

➔ PRATICA REGOLARE ➔



Spazzolino e dentifricio
 =
 “pulizia dentale” **GIORNALIERA**



...e il filo interdentale?



...e lo stretching ?