



**5 BUONI
MOTIVI
PER CORRERE,
PIÙ UNO
BUONISSIMO.**



RUNNINGANGELS

www.runningangels.org

con il patrocinio del



COMUNE DI FIRENZA

1. ALLENA IL CUORE

Correre è il modo migliore per aumentare l'efficienza cardiovascolare e per bruciare grasso nel più breve tempo possibile. Se tieni un ritmo di marcia di circa 10km all'ora, per 1 ora, brucerai circa 700 calorie in un solo workout.

2. È ECONOMICO

L'unico equipaggiamento che ti occorre è un buon paio di scarpe da running, calze, pantaloncini ed una T-shirt.

3. È ANTISTRESS

Quando corri il tuo cervello produce endorfine, sostanze chimiche naturali che, oltre a dare un senso di benessere, hanno un effetto analgesico e stimolano il buonumore.

4. FA BENE ALLE OSSA

Correre rafforza le ossa e aiuta a prevenire l'osteoporosi.

5. SI FA SOLI O IN COMPAGNIA

Puoi correre da sola ma sarà molto più divertente se ti unirai ad altre Running Angels, troverai nuovi amici.

MA IL MOTIVO DAVVERO BUONO È:

aiutare con la corsa ragazzi disabili, autistici o associazioni che si impegnano per i più nobili motivi e che abbiano bisogno di visibilità o di raccolte fondi garantite nel tempo.

Se anche tu vuoi essere un angelo, ti aspettiamo, per correre o per fare semplicemente un pezzo di strada insieme.

I VERI ANGELI NON VOLANO, CORRONO.

PER SAPERNE DI PIÙ: www.runningangels.org
PER CORRERE CON NOI:



RUNNINGANGELS