



**AGENZIA DI STAMPA AMIA VERONA SPA**  
**Direttore Responsabile Maria Cristina Buniotto**  
**Reg. Tribunale di Verona n.1882 del 22.10.2010**

Verona, 19 luglio 2021

## **TENERSI IN FORMA E PULIRE L'AMBIENTE**

Camminare per tenersi in forma e raccogliere, durante il percorso, la spazzatura. Fare sport fa bene alla salute. Ma la salute è maggiormente al sicuro se si vive in un ambiente pulito e meno inquinato.

Quindi, tenersi in forma per sentirsi meglio con il proprio corpo e contribuire alla pulizia della propria città.

La camminata veloce per esempio ha un duplice vantaggio: porta innumerevoli benefici sul corpo, sulla mente e migliora l'umore. Inoltre unire all'attività fisica un'attività socialmente utile come la pulizia del paesaggio che ci circonda migliora ulteriormente la gratificazione e il benessere psicologico.

Infatti, oltre che fare un'attività che fa bene a noi stessi, contribuiamo a rendere il nostro habitat un posto migliore. La soddisfazione di fare, nel nostro piccolo, la nostra parte, ci farà sentire davvero bene!

### **AmiaNews**

tel. [045 8063311](tel:0458063311)

fax [045 8063469](tel:0458063469)

e-mail [amia.verona@amiavr.it](mailto:amia.verona@amiavr.it)