

Il Mieloma Multiplo E TU



TROVA LA FORZA

LE 5 REGOLE D'ORO
PER TENERSI
IN FORMA
E CONVIVERE
CON IL MIELOMA.



Il movimento è il nostro migliore amico, sempre. Soprattutto dopo la diagnosi.
L'attività fisica, infatti, aiuta a potenziare l'effetto delle terapie e riduce il rischio di recidive.

NON SAI DA DOVE INIZIARE?

Ecco qui qualche idea.

01



CAMMINARE

Semplice, ma efficace.
L'importante è non esagerare:
5mila passi al giorno
è già un ottimo esercizio.

02



GINNASTICA DOLCE O PILATES

Ricorda, non c'è fretta. Movimenti
dolci e gradualmente sono l'ideale.
Senza forzature, senza pressioni:
se compaiono dolori, fermiamoci.

03



YOGA, MEDITAZIONE, MINDFULNESS

Unire benefici fisici a quelli psichici
aiuta a controllare le emozioni
negative e ad affrontare meglio
la patologia.

04



NO ALLE COMODITÀ

Piccoli sforzi quotidiani possono
fare la differenza: scegli le scale
invece dell'ascensore, cammina
se puoi evitare l'auto, di no
alle scorciatoie.

05



PALESTRA

Gli esercizi di potenziamento
muscolare e la palestra non sono
preclusi a chi soffre di mieloma,
ma ricorda sempre di parlarne
prima con l'ematologo e di farti
seguire da istruttori qualificati.

Il Mieloma Multiplo ci rende una famiglia.

Campagna informativa realizzata da GlaxoSmithKline S.p.A. Il presente materiale non è promozionale di prodotto, non rivendica né esplicita caratteristiche terapeutiche di farmaci di GSK e come tale non ricade nell'ambito di applicazione del D.Lgs. 219/06. Le informazioni riportate non sostituiscono il parere del proprio medico di fiducia al quale ci si deve sempre rivolgere.
29 Novembre 2021 NP-IT-MMU-CRD-210001



Per saperne di più vai su
www.multiplemyelomaandyou.com/it/