



# CAPABLE

CAnCER PATients Better Life Experience



## TAI-CHI, YOGA e SUPPORTO ALL'ATTIVITA' FISICA

Tai-chi e yoga si prendono cura del nostro corpo e della nostra mente e creano progressivamente l'abitudine all'esercizio. L'attività fisica produce benefici significativi per la salute di cuore, corpo e mente.

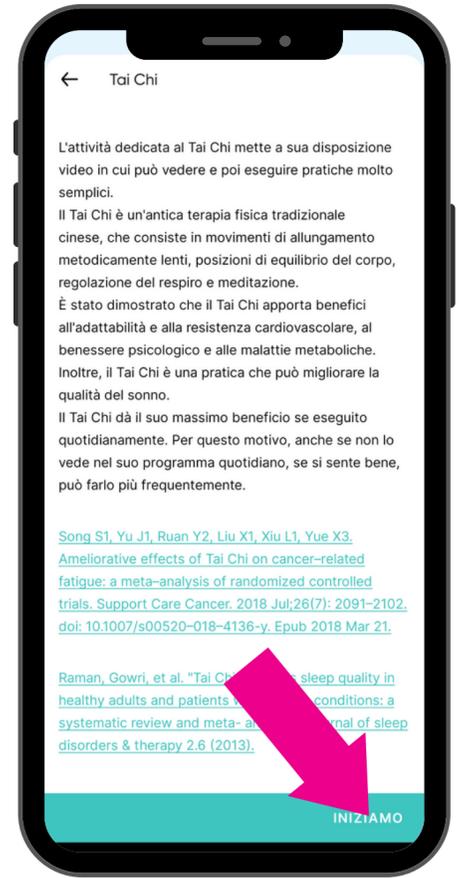
Queste tre pillole virtuali propongono una serie di video-lezioni guidate per aiutarvi a svolgere un'attività fisica leggera.



Dal menu in basso selezionate la sezione Obiettivi



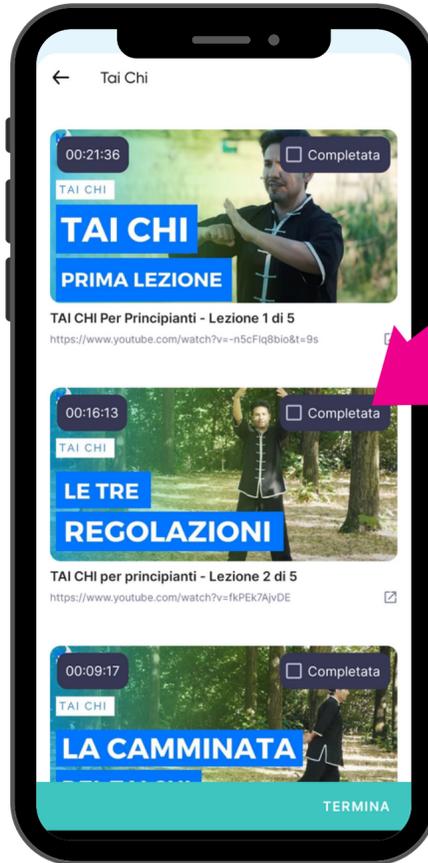
Scegliete una pillola virtuale tra Tai-chi, Yoga e Supporto all'attività fisica



La app vi introdurrà alla pillola virtuale. Premete su Iniziamo per avviare la pillola



Premete su Termina per concludere la pillola virtuale



Per segnare una lezione Completata, selezionate l'apposito bottone



La pillola vi presenterà l'elenco delle video-lezioni disponibili. Per aprire una lezione selezionate un video



QUESTO PROGETTO È STATO FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA, PROGRAMMA DI RICERCA E INNOVAZIONE HORIZON 2020 - GRANT AGREEMENT NO 875052.



WWW.CAPABLE-PROJECT.EU