

Guarda i video giusti per iniziare

Se vuoi capire meglio osteopenia, osteoporosi, movimento e allenamento, qui trovi i percorsi video da cui partire.



Playlist YouTube

Osteoporosi in 60 secondi | Pillole MF40+

Per capire da dove partire dopo la diagnosi

[GUARDA
LA PLAYLIST](#)



PDF



Playlist YouTube

Osteoporosi: incontri con medici ed esperti

Per ascoltare spiegazioni chiare e progressive

[GUARDA
LA PLAYLIST](#)



PDF



Playlist YouTube

Osteoporosi: storie e testimonianze

Per ritrovare fiducia attraverso esperienze reali

[GUARDA
LA PLAYLIST](#)



PDF



Playlist YouTube

OsteoTest5 MF40+ | Valutazione, forza ed equilibrio

Per capire meglio esercizi, carico e sicurezza

[GUARDA
LA PLAYLIST](#)



PDF



Playlist YouTube

Longevità 40+ | Salute, prevenzione e stile di vita

Per iniziare ad allenarti con più criterio

[GUARDA
LA PLAYLIST](#)



PDF



Inizia dalla playlist che rispecchia meglio il tuo momento attuale.

Approfondisci con le altre playlist

Qui trovi altri contenuti utili per continuare il tuo percorso di comprensione e consapevolezza.



Playlist YouTube

Alimentazione dopo i 40 | Metabolismo, ossa e longevità

Per capire come l'alimentazione sostiene ossa, energia e salute metabolica

[GUARDA LA PLAYLIST](#)



Playlist YouTube

Tiroide dopo i 40 | Metabolismo, sintomi e salute

Per orientarti meglio tra sintomi, metabolismo e benessere generale

[GUARDA LA PLAYLIST](#)



Playlist YouTube

Abitudini dopo i 40 | Movimento, alimentazione e benessere

Per costruire abitudini più utili, sostenibili e adatte alla tua fase di vita

[GUARDA LA PLAYLIST](#)



Non sai da quale playlist partire?

Inizia dai contenuti che parlano della tua situazione attuale: diagnosi, paura del movimento, allenamento, farmaci o testimonianze.



Approfondisci con il contenuto più adatto a te.

BIBLIOTECA GRATUITA

Leggi gli articoli di approfondimento

Se preferisci leggere con calma,
qui trovi i due blog di riferimento da consultare.



Blog Fitness40.it

Contenuti divulgativi, pratici e progressivi per capire meglio osteoporosi, allenamento, stile di vita e prevenzione.



Osteoporosi



Allenamento



Stile di vita



Prevenzione

[VAI AL BLOG FITNESS40.IT >](#)

Articoli più letti



Approfondimenti utili



Blog Dott. Davide Teggi

Dott. Davide Teggi

Approfondimenti autorevoli, verticali e orientati alla
comprensione clinico-funzionale della salute ossea.



Alimentazione

Farmaci
e domande

Menopausa



Salute ossea

[VAI AL BLOG DOTDAVIDETEGGI.IT >](#)

Articoli più letti



Approfondimenti utili



Se preferisci approfondire per argomento,
usa il blog più adatto alla tua esigenza del momento.



Approfondisci con il contenuto più adatto a te.

Se vuoi essere seguita, questo è il passo successivo

Dalla biblioteca gratuita ai Percorsi di Rinascita:
scopri la soluzione più adatta alla tua situazione.



Percorso START

Per iniziare

Per chi desidera capire
da dove partire
e costruire basi solide.



[VAI AL
PERCORSO >>](#)



Percorso BASE

Per chi vuole
continuità

Per chi desidera un
percorso strutturato
e costante nel tempo.



[VAI AL
PERCORSO >>](#)



Percorso GOLD

Per chi cerca
più guida

Per chi vuole un supporto
più personalizzato e una
guida più ravvicinata.



[VAI AL
PERCORSO >>](#)



Percorso ÉLITE

Per chi desidera
un accompagnamento
più completo

Per chi desidera un
percorso completo e un
supporto continuativo
dedicato.



[VAI AL
PERCORSO >>](#)

Hai bisogno di informazioni?

Scrivici su WhatsApp per capire quale percorso
può essere più adatto alla tua situazione.



[RICHIEDI INFO SU WHATSAPP](#)



La diagnosi è un punto di partenza.
Il passo successivo è capire come muoverti con più
sicurezza, criterio e continuità.

