frenzi.

LA GUIDA DI BENVENUTO

Movimento, comunità, città: la terapia che non conoscevi.

Perché muoversi insieme, a Palermo, può cambiare le tue giornate: che tu stia studiando, lavorando o passando di qui.

PRIMA DI INIZIARE

Qui il nemico è il caos della tua settimana, non la pigrizia.

Non sei pigro. Hai giornate piene, orari che si accavallano, una città che a volte sembra remare contro. Frenzi nasce per questo: un club di movimento e benessere dove la costanza non dipende solo dalla tua forza di volontà, ma da una comunità che ti aspetta.

In questa guida trovi il perché, spiegato semplice e con le fonti in fondo: cosa dice la ricerca sul muoversi regolarmente, sul farlo in gruppo e sul farlo all'aperto, in città. L'abbiamo divisa in tre percorsi: scegli il tuo, o leggili tutti.

Come leggerla

- 🎓 **Se studi** → pagina 3
- 🚴 **Se lavori tutto il giorno** → pagina 4
- 🧳 **Se sei di passaggio a Palermo** → pagina 5

E alla fine, il primo passo concreto: il calendario dei nostri eventi.

Onestà prima di tutto: ogni affermazione scientifica di questa guida ha la sua fonte nell'ultima pagina. Dove la ricerca è solida lo diciamo; dove è la nostra esperienza di club, lo diciamo altrettanto chiaramente.

🎓 SE STUDI

Lo stress accademico non è una sentenza.

Trenta minuti di movimento non sono tempo rubato al ripasso: sono l'investimento con il ritorno più alto sulla tua testa.

La mente segue il corpo

Chi pratica attività fisica regolare riporta in media il **43% di giorni in meno di cattiva salute mentale** rispetto a chi è sedentario: è il risultato di uno studio su 1,2 milioni di persone pubblicato su The Lancet Psychiatry. E tra tutte le forme di movimento, **gli sport di gruppo sono risultati tra i più efficaci**.

Fonte 1 · The Lancet Psychiatry, 2018

Verde urbano, testa più leggera

Muoversi all'aperto negli spazi verdi della città (parchi, viali, lungomare) dà un beneficio in più alla salute mentale rispetto al chiuso: lo indica una meta-analisi del 2025. E secondo una sintesi di 78 studi, **bastano anche 15 minuti nel verde urbano** per un effetto misurabile su umore e ansia.

Fonti 2 e 3 · meta-analisi 2025; Harvard T.H. Chan, 2025

Il gruppo è la tua costanza

Il supporto sociale è un fattore decisivo per **iniziare e soprattutto mantenere** l'attività fisica nel tempo: quando qualcuno ti aspetta, nei giorni difficili non molli.

Fonte 4 · American Journal of Epidemiology, 2011

Con Frenzi: allenamenti anche al mattino presto, prima dello studio, e una community di persone che il tuo stress lo conoscono bene.

🏃 SE LAVORI TUTTO IL GIORNO

La scrivania non deve essere una sentenza.

Otto ore seduti sono il nemico silenzioso di energia, schiena e cuore. La buona notizia: non serve stravolgere la vita per invertire la rotta.

La sedentarietà pesa più di quanto pensi

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, **quasi un adulto su tre nel mondo** non raggiunge i livelli di attività fisica raccomandati, e l'inattività è tra i principali fattori di rischio per la salute. In Italia, i dati della sorveglianza PASSI mostrano che la sedentarietà riguarda il **48% delle persone con diabete contro il 33%** di chi non ce l'ha.

Fonti 5 e 6 · OMS via EpiCentro/ISS; ISS-PASSI 2023-2024

Spezzare la giornata funziona

Non servono ore in palestra: brevi pause attive durante il lavoro (alzarsi, camminare, sciogliere collo e schiena) aiutano a interrompere gli effetti dello stare seduti a lungo, e una routine regolare di movimento fa il resto su energia e lucidità.

Raccomandazioni istituzionali sulle pause attive; vedi fonti

Il movimento in gruppo regge dove la buona volontà cede

Vale anche qui: il supporto sociale è il fattore che più aiuta a mantenere l'abitudine nel tempo. Un appuntamento fisso con altre persone batte mille promesse fatte a sé stessi.

Fonte 4 · American Journal of Epidemiology, 2011

Con Frenzi: una routine già strutturata mattina o sera, che fa anche da confine netto tra lavoro e vita. Arrivi, corri, stacchi davvero.

SE SEI DI PASSAGGIO A PALERMO

Muoverti mentre scopri: la città diventa il tuo campo da gioco.

Correre in una città nuova non è una pausa dal viaggio: è il modo più vero di viverla.

Movimento più scoperta, in un colpo solo

L'esercizio all'aperto in città unisce il beneficio fisico all'esplorazione: gli spazi verdi urbani amplificano l'effetto positivo sull'umore, e anche **pochi minuti al giorno** lasciano il segno. A Palermo, tra mare e ville storiche, di posti così ce ne sono parecchi: noi sappiamo dove.

Fonti 2 e 3 · meta-analisi 2025; Harvard T.H. Chan, 2025

Da turista a persona del posto, in un allenamento

Il supporto sociale mantiene viva l'abitudine anche quando cambi città. E c'è di più, questo te lo diciamo per esperienza diretta di club: correre con chi la città la abita davvero ti fa sentire a casa più in fretta di qualunque guida turistica.

Fonte 4 per la parte scientifica · il resto è esperienza Frenzi, dichiarata come tale

Con Frenzi: arrivi da solo, corri accompagnato. Un evento basta per conoscere la community; il resto viene da sé.

E ADESSO?

Il primo passo è più semplice di quanto pensi.

Niente abbonamenti da firmare oggi, niente promesse. Funziona così:

- **1.** Apri il calendario su **frenziclub.com**
- **2.** Scegli l'evento che ti chiama: una Social Run a ritmo libero è il punto d'ingresso perfetto
- **3.** Presentati. Al resto pensiamo noi: nessuno resta indietro, mai

Se poi Palermo e Frenzi ti entrano sotto pelle, c'è il tesseramento: la porta d'ingresso al club, agli allenamenti e a tutto quello che stiamo costruendo. Ma il primo passo è gratuito e senza impegno: venire a conoscerci.

Ci vediamo in strada. 1, 2, 3… FRENZI!

LE FONTI, COME PROMESSO

Da dove vengono i numeri di questa guida

1. **[1]** Chekroud S.R. et al., "Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study", *The Lancet Psychiatry*, 2018. Il dato: –43,2% di giorni di cattiva salute mentale in chi fa esercizio regolare; sport di gruppo tra le attività più associate al beneficio. (Articolo ad accesso a pagamento; sintesi pubbliche disponibili su EurekAlert e ScienceDaily.)
2. **[2]** "Effects of urban green exercise on mental health: a systematic review and meta-analysis", 2025, PubMed Central (PMC12507887). Beneficio moderato e statisticamente significativo dell'esercizio nel verde urbano rispetto al chiuso.
3. **[3]** Harvard T.H. Chan School of Public Health, "For city dwellers, even 15 minutes in nature can improve mental health", 2025 (su meta-analisi in *Nature Cities*, 78 studi, ~5.900 partecipanti).
4. **[4]** Oliveira A.J. et al., "Social support and leisure-time physical activity: longitudinal evidence from the Brazilian Pró-Saúde cohort study", *American Journal of Epidemiology*, 2011 (PMC3199735).
5. **[5]** Organizzazione Mondiale della Sanità, raccomandazioni sull'attività fisica, via ISS/EpiCentro (epicentro.iss.it/attivita_fisica).
6. **[6]** Istituto Superiore di Sanità, sorveglianza PASSI 2023-2024, dati sedentarietà e diabete (iss.it).
7. **Nota di metodo:** dove un'affermazione nasce dalla nostra esperienza di club e non dalla letteratura, nella guida è dichiarato esplicitamente. Le raccomandazioni sulle pause attive al lavoro derivano da indicazioni istituzionali di sanità pubblica; abbiamo scelto di non citare numeri puntuali dove non abbiamo potuto verificare direttamente la fonte primaria.

Questa guida è materiale informativo di Frenzi Club e non sostituisce il parere del medico. Prima di iniziare un'attività sportiva, un controllo dal tuo medico è sempre una buona idea (e per tesserarti servirà il certificato medico: è la legge, ed è anche buon senso).

frenzi.

Frenzi Club · Palermo · frenziclub.com · hello@frenziclub.com