

Attività fisica. I 10 consigli del Ministero della Salute

- .1.** Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie.
- .2.** Cerca di essere meno sedentario, infatti la sedentarietà predispone all'obesità.
- .3.** Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
- .4.** L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
- .5.** Muoversi significa camminare, giocare, ballare andare in bici
- .6.** Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi
- .7.** Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
- .8.** Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
- .9.** Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
- .10.** Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare).



È un servizio di www.unavitasumisura.it

powered by  **smm**