



I NOSTRI CONSIGLI PER IL TUO BENESSERE:

- 1. Ricorda che il movimento è come un farmaco, essenziale per prevenire molte patologie*
- 2. Cerca di non essere sedentario, infatti la sedentarietà predispone al sovrappeso e all'obesità*
- 3. Bambini e ragazzi devono avere la possibilità di muoversi sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta e in ambiente naturale*
- 4. Anche per gli anziani l'esercizio fisico è fondamentale*
- 5. Muoversi significa camminare, giocare, ballare, andare in bicicletta*
- 6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi, evita l'uso dell'ascensore e fai le scale*
- 7. Cerca di camminare a passo svelto almeno trenta minuti al giorno, tutti i giorni*
- 8. Approfitta di ogni occasione per essere attivo, attraverso i lavori domestici, il giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano*
- 9. Pratica costantemente un'attività sportiva almeno due volte a settimana, o in alternativa sfrutta il fine settimana per andare in bici, camminare, correre, nuotare, ballare*
- 10. Cerca di essere felice*