

Più movimento PIU' VITA



10 SUGGERIMENTI PER RISCOPRIRE IL PIACERE DEL MOVIMENTO



OGNI PASSO CONTA

- 1** Utilizza le scale ogni volta che puoi e, se devi farne molte, alternale con l'ascensore.
- 2** Trascorri del tempo libero attivamente, a contatto con la natura e in compagnia. Si riduce lo stress, si consolidano le relazioni sociali e migliora il benessere psico-fisico.
- 3** Rendi le tue vacanze più attive con passeggiate, cicloturismo, itinerari culturali da percorrere a piedi.

OGNI MOVIMENTO CONTA



- 4** Le attività per una casa pulita e organizzata, gli hobby - come il bricolage, il giardinaggio - sono opportunità per mantenersi attivi.
- 5** Effettua i tuoi spostamenti quotidiani a piedi o in bicicletta. Se utilizzi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima della tua destinazione e completa il percorso a piedi.
- 6** Tieni traccia dell'attività fisica che fai ogni giorno su un diario o con un APP: adottare comportamenti attivi diventerà un'abitudine.



OGNI MINUTO CONTA

- 7** Resta seduto non più di due ore consecutive. Durante la giornata, spezza il tempo trascorso seduto con pause attive: esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare, brevi camminate.
- 8** Inserisci nella tua giornata almeno 30 minuti di attività fisica, anche gradualmente. Ogni minuto conta e contribuisce a farti sentire bene.
- 9** Inserisci esercizi di rafforzamento muscolare due volte durante la settimana, anche gradualmente. Sono utili esercizi a corpo libero, il pilates, l'allenamento con i pesi.
- 10** Al lavoro, quando studi, a casa, riduci il più possibile le azioni sedentarie e riscopri, poco per volta, quanto sia piacevole il movimento.

Contenuti tratti e modificati da:

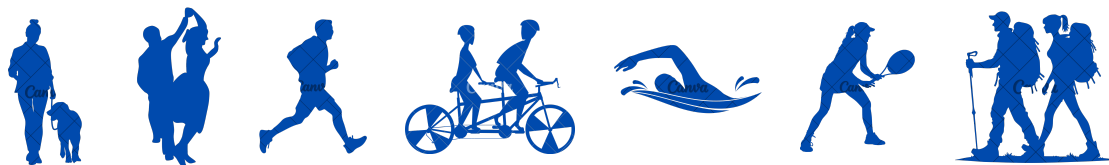


Generalitat

El Govern de
Tot hom

OGNI MOVIMENTO CONTA!

I benefici dell'attività fisica



IMMEDIATI

Una singola sessione di attività fisica da moderata a intensa ha benefici immediati sulla salute



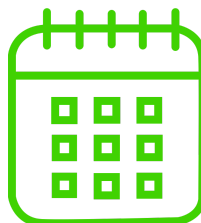
migliora la qualità del **SONNO**



migliora la gestione dello **STRESS** e riduce l'**ANSIA**



riduce la **PRESSIONE DEL SANGUE**



A LUNGO TERMINE

La regolare attività fisica apporta benefici nella prevenzione delle malattie croniche



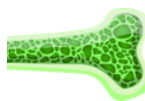
riduce il rischio di sviluppare **DEMENZA** (inclusa la malattia di Alzheimer) e **DEPRESSIONE**



riduce il rischio di **MALATTIE CARDIACHE, ICTUS e DIABETE** di tipo 2



riduce il rischio di **CANCRO** (vescica, seno, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco)



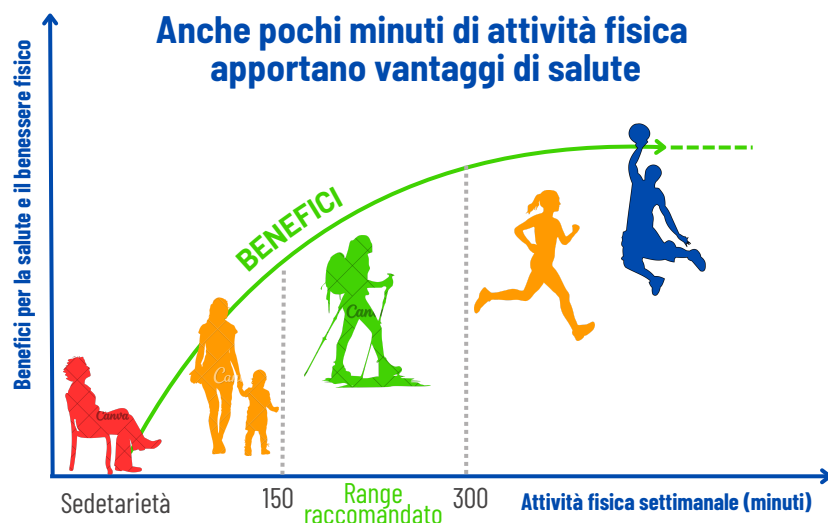
migliora la salute delle **OSSA**



migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio di **CADUTE**



contribuisce al controllo del **PESO**



Linee guida dell'OMS sull'attività fisica e il comportamento sedentario



150-300 minuti a settimana
ADULTI E ANZIANI



60 minuti al giorno
BAMBINI E ADOLESCENTI



150 minuti a settimana
DONNE INCINTE E POST PARTO



almeno 300 minuti a settimana
CHIUNQUE NE ABBAIA LA POSSIBILITÀ



RIDUCI la sedentarietà



SOSTITUISCI la sedentarietà con l'attività fisica
UN PO' È MEGLIO DI NIENTE meglio ancora