

È TEMPO DI MUOVERSI



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.