

MANTIENITI ATTIVO!

I soggetti fisicamente attivi hanno minor rischio di sviluppare ipertensione, malattie cardiovascolari, diabete, obesità, osteoporosi, diversi tipi di tumore depressione, ansia, e trascorrono più anni liberi da disabilità rispetto ai sedentari.

Attività fisica efficace:

almeno 30 minuti di attività fisica moderata (bicicletta, camminata a passo svelto) nella maggior parte dei giorni della settimana.



MANTIENITI ATTIVO!

Qualche idea per aumentare l'attività fisica quotidiana.

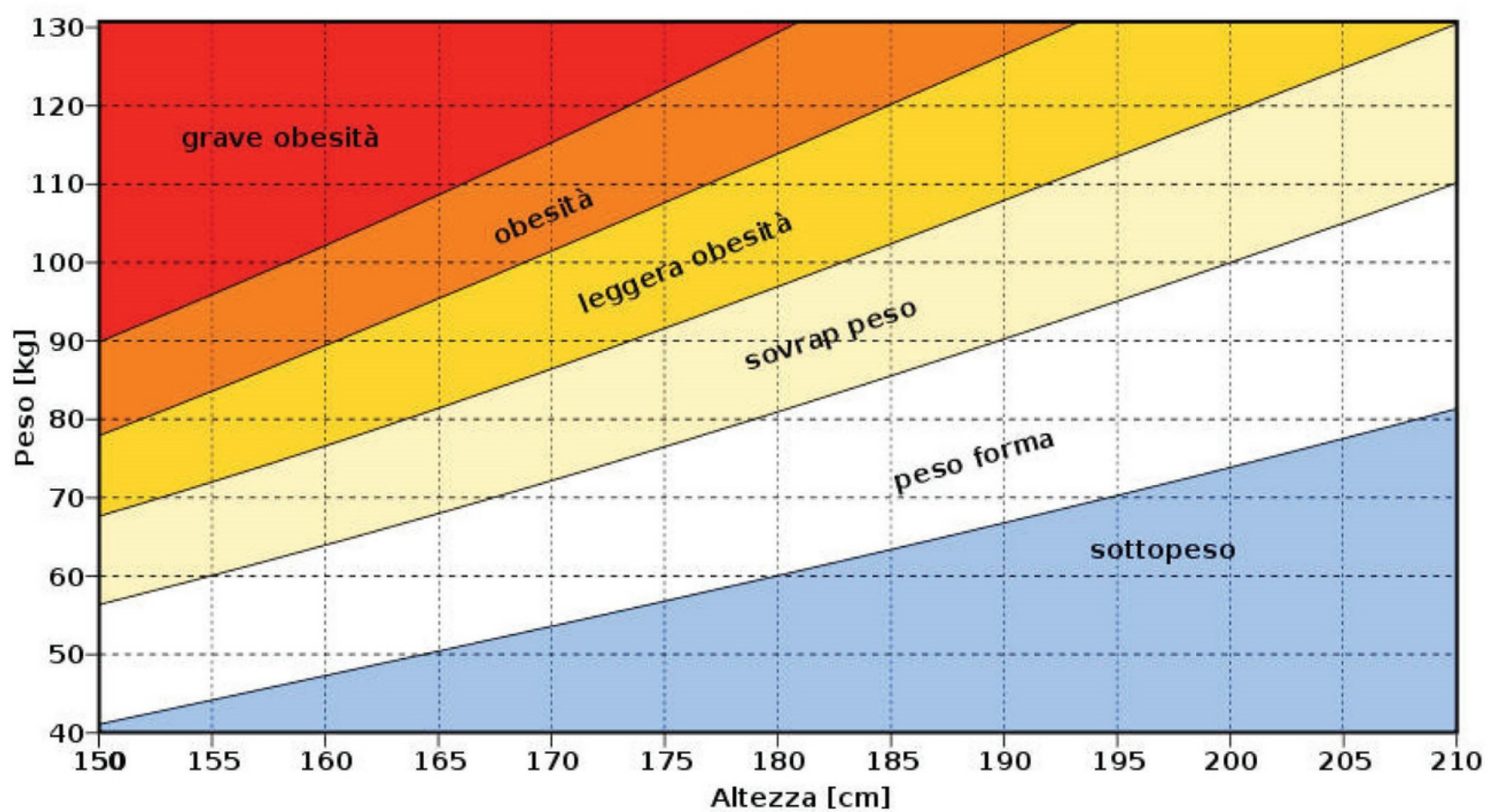
- evitare la macchina per piccoli spostamenti
- incontrarsi con gli amici facendo una passeggiata
- usare le scale invece di prendere l'ascensore
- scendere dall'autobus una fermata prima
- fare giochi attivi con i bambini
- andare a lavorare a piedi o in bicicletta (l'inquinamento all'interno dell'auto è peggiore)
- dedicarsi al giardinaggio o ai lavori di casa
- andare a ballare
- adottare un cane



MANTIENITI IN FORMA!

Sovrappeso e obesità sono fattori di rischio per infarto, ictus, diabete, tumori e mortalità precoce in genere.

Incrocia il tuo peso e la tua altezza e verifica se sei sovrappeso.



MANTIENITI IN FORMA!

Alcuni consigli per mantenersi in forma.

- Ridurre le porzioni
- Privilegiare cibi con pochi grassi
- Mangiare più frutta, verdura e cibi integrali
- Muoversi di più

