

5 Trucchi per essere più attivi

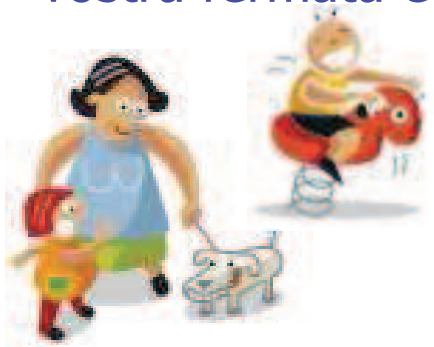


ANZIANI

1 Mantenetevi attivi ogni giorno facendo bricolage, giardinaggio o le faccende di casa



2 Usate le scale e andate a fare le compere a piedi o in bicicletta. Se usate l'autobus o la metro scendete prima della vostra fermata e andate a piedi



3 Giocate con i vostri nipoti. Se li portate a scuola a piedi avrete entrambi dei benefici

4 Quando guardate la tv approfittate della pubblicità per alzarvi, camminare o fare esercizi per distendere braccia e gambe



5 Godetevi il vostro tempo libero realizzando attività insieme ad amici e familiari come giocare a bocce, ballare o partecipare a gruppi di cammino

Fonte: <http://www.pafes.cat/dia-mundial-activitat-f%C3%ADsica-30-minuts?>

A cura di: Elisa Raggio, Roberta Baldi, Ester Bazzali, Adriana Colombo.
ASL 5 Spezzino – Dipartimento Prevenzione, Epidemiologia
epidemiologia@asl5.liguria.it



guadagnare
salute
rendere facili le scelte salutari

