

IN CASA

1 Ballate la vostra musica preferita due minuti al giorno
(senza disturbare i vicini!)



2 Andate a fare le compere a piedi o in bicicletta invece di utilizzare l'auto ed evitate di fare ordini da casa



3 Fare le faccende domestiche come spazzare, spolverare, lavare i vetri, fare giardinaggio o curare l'orto è un ottimo modo per fare attività fisica



4 Portate a spasso il cane almeno 30 minuti al giorno

5 Quando guardate la TV, approfittate della pubblicità per alzarvi, camminare e fare qualche semplice esercizio



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

A cura di: ASL 5 Spezzino – Dipartimento Prevenzione, Epidemiologia
epidemiologia@asl5.liguria.it

NEGLI SPOSTAMENTI

1 Usate spesso le scale. Se prendete l'ascensore, scendete prima o dopo la vostra destinazione e fate un pezzo a piedi



2 Spostatevi a piedi, in bicicletta oppure usate i trasporti pubblici e scendete una o due fermate prima o dopo la vostra destinazione

3 Aspettate il bus o la metro camminando. Ricordatevi di lasciare il posto a sedere a chi ha più necessità. Rimanendo in piedi consumerete più calorie e eserciterete l'equilibrio!

4 Accompagnate i vostri nipoti a scuola a piedi. Aiuterà entrambi a sviluppare un comportamento attivo



5 Posteggiate la macchina o la moto lontano da casa, dall'entrata dei negozi, dei centri commerciali, dei centri urbani, cinema, teatri. Camminante almeno due minuti

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

A cura di: ASL 5 Spezzino – Dipartimento Prevenzione, Epidemiologia
epidemiologia@asl5.liguria.it

NEL TEMPO LIBERO

1 Fate sport o attività come andare per funghi, andare a caccia o ballare insieme ad amici o familiari



2 Visitate musei, parchi, zoo: camminerete per ore senza rendervene conto



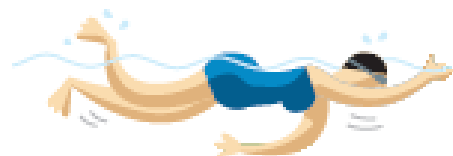
3 Giocate con i vostri figli o nipoti



4 Camminare mentre si è in vacanza è il miglior modo per conoscere il luogo



5 Fate movimento mentre i vostri figli o nipoti fanno qualche attività sportiva extrascolastica invece di stare seduti ad aspettarli

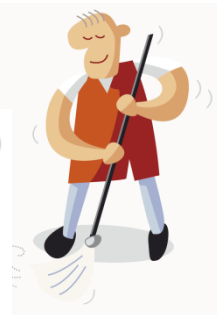


Fonte: <http://www.pafes.cat/dia-mundial-activitat-f%C3%ADsica-30-minuts?>

A cura di: ASL 5 Spezzino – Dipartimento Prevenzione, Epidemiologia
epidemiologia@asl5.liguria.it

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: ASL 5 Spezzino – Dipartimento Prevenzione, Epidemiologia
epidemiologia@asl5.liguria.it