COGLI L'OCCASIONE!

ogni momento è utile per fare attività fisica!

Non solo lo sport e l'esercizio fisico, ma qualsiasi movimento del corpo che richieda un consumo di energia e coinvolga muscoli, ossa e articolazioni è attività fisica e fa bene alla salute

Cos'è?

????

È attività fisica ogni movimento della vita quotidiana come camminare, ballare, fare le scale, andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta, ma anche fare giardinaggio e lavori domestici

SEMPRE

In ogni momento della giornata si può trovare il tempo e l'occasione per fare attività fisica: a casa, al lavoro o nel tempo libero

OGNUNO A MODO SUO

In base alle proprie capacità, possibilità e inclinazioni, ogni persona può trovare il proprio modo di essere fisicamente attiva: diventerà un piacere!

TUTTI

Tutti possono fare attività fisica, a ogni età, condizione e fase della vita... nessuno è escluso!

ANCHE IN COMPAGNIA

Fare attività fisica favorisce la socialità, la condivisione e le opportunità di stare insieme agli altri

OGNI MOVIMENTO CONTA

Anche poca attività fisica è meglio di niente... più se ne fa, più aumentano i benefici

Una regolare attività fisica aiuta a prevenire diverse malattie e a controllare il peso, migliora l'umore, riduce lo stress... favorisce quindi il benessere del corpo e della mente

Parlare con il medico permette di ricevere informazioni sui benefici del movimento e scegliere l'attività fisica più adatta alle proprie esigenze

il movimento è salute

Progetto realizzato con il supporto tecnico e finanziario del Ministero della Salute - CCM

Ministero della Salute
ccm Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie
Istituto Superiore di Sanità
FIMMG Federazione Italiana Medici di Famiglia
SIMG Società Italiana di Medicina Generale e delle Cure Primarie
UISP sportpertutti