COMUNE DI CAMERI - Prot 0005834 del 25/03/2025 Tit VII Cl 13 Fasc

È TEMPO DI MUOVERSI

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA
DMAF
6 D'ABRIL

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 attivə**.
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 sedutə non più di due ore consecutive.** Durante la giornata, spezza il tempo trascorso sedutə 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.

GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA
6 APRILE 2025

Generalitat de Catalunya

El Govern de Tothom

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (Dors) - Regione Piemonte – Asl TO3