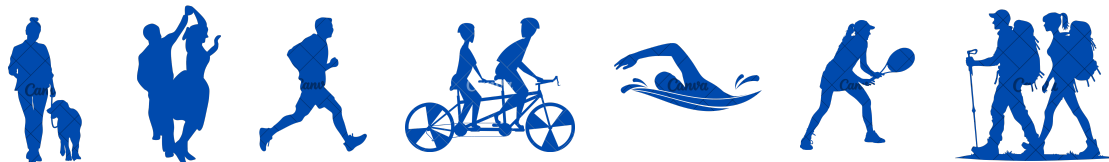


OGNI MOVIMENTO CONTA!

I benefici dell'attività fisica



IMMEDIATI

Una singola sessione di attività fisica da moderata a intensa ha benefici immediati sulla salute



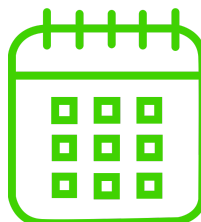
migliora la qualità del **SONNO**



migliora la gestione dello **STRESS** e riduce l'**ANSIA**

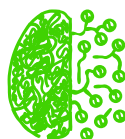


riduce la **PRESSIONE DEL SANGUE**



A LUNGO TERMINE

La regolare attività fisica apporta benefici nella prevenzione delle malattie croniche



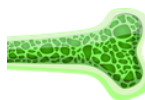
riduce il rischio di sviluppare **DEMENZA** (inclusa la malattia di Alzheimer) e **DEPRESSIONE**



riduce il rischio di **MALATTIE CARDIACHE, ICTUS e DIABETE** di tipo 2



riduce il rischio di **CANCRO** (vescica, seno, colon, endometrio, esofago, rene, polmone e stomaco)



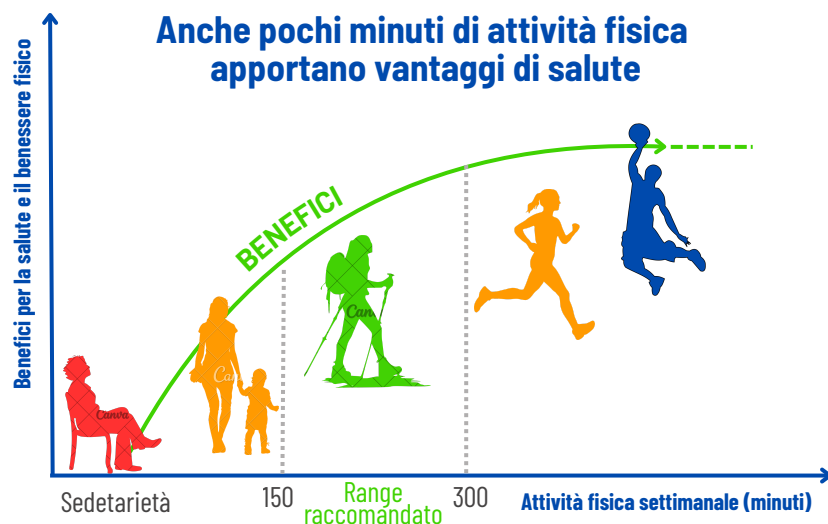
migliora la salute delle **OSSA**



migliora l'equilibrio e la coordinazione riducendo il rischio di **CADUTE**



contribuisce al controllo del **PESO**



Linee guida dell'OMS sull'attività fisica e il comportamento sedentario



150-300 minuti a settimana
ADULTI E ANZIANI



60 minuti al giorno
BAMBINI E ADOLESCENTI



150 minuti a settimana
DONNE INCINTE E POST PARTO



almeno 300 minuti a settimana
CHIUNQUE NE ABBAIA LA POSSIBILITÀ



RIDUCI la sedentarietà



SOSTITUISCI la con l'attività fisica
UN PO' È MEGLIO DI NIENTE meglio ancora