



**FAI SEMPRE ATTIVITÀ FISICA
TUTTI I GIORNI
PER ALMENO 1 ORA**

Camminare • fare le scale • giocare all'aperto • correre
fare sport (calcio, pallacanestro, tennis, danza,
arti marziali, ecc) • andare in bicicletta •
fare piccoli lavori domestici •
portare a spasso il cane



**NEL TEMPO LIBERO
CERCA DI STARE SEDUTO IL
MENO POSSIBILE**
e di ridurre l'uso della TV e del computer/
smartphone/tablet/videogiochi
senza superare 2 ore



**FAI ESERCIZI PER RINFORZARE
I MUSCOLI E LE OSSA ALMENO
3 VOLTE A SETTIMANA**

• salto • ballo • arrampicata • piegamenti • flessioni •
sollevamento pesi • yoga

**Se fai più di 1 ora al giorno
di attività fisica ti diverti
e avrai più benefici per la salute.**



**Dormi almeno 9 ore a notte...
Ricorda che il riposo notturno
è importante!**



1

Inizia con energia la giornata: fai colazione tutti i giorni! Sarebbe ideale una tazza di latte o yogurt, insieme a pane o fette biscottate o biscotti o altri prodotti da forno e aggiungi anche un frutto.

2

Fai sempre uno spuntino a metà mattina e nel pomeriggio scegliendo preferibilmente un frutto, o uno yogurt, o un piccolo panino.

3

Mangia la frutta e la verdura almeno 5 volte al giorno, tutti i giorni, preferendo sempre quella di stagione e di colore diverso per coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.



4

Ricorda anche i legumi! Fagioli, ceci, lenticchie.... sono buonissimi, mangiali 2-4 volte alla settimana, consumandoli da soli o nelle minestre.



5

Per dissetarti preferisci l'acqua!



← **POSIZIONARE A 60 CM DA TERRA**