




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