



**UN PO'
DI MOTO**

AL GIORNO

LEVA IL MEDICO

DI TORNO.

www.campagnamovimento.org

Segui il decalogo del benessere.

- 1 METTI IN MOTO LA TUA VOGLIA DI STARE IN FORMA.**
Muoviti un poco ogni giorno.
Fa bene alla salute, a qualsiasi età.
- 2 ATTENTO AL PORTAFOGLI CALORICO!**
Controlla la spesa calorica. Mantieni in equilibrio entrate e uscite (le calorie che assumi e quelle che consumi).
- 3 HAI 560 MUSCOLI E UN CERVELLO. NON METTERLI A DIETA CON TE.**
Associare alla dieta dell'attività fisica aiuta a mantenersi in forma: ti fa perdere il grasso, ma non il tono muscolare.
- 4 30-60-30 ANCHE IL BENESSERE HA LE SUE MISURE IDEALI.**
Cammina per 30 minuti al giorno a passo spedito.
Arriva a 60 minuti se devi perdere peso.
- 5 PIÙ CHE INSEGUIRE UN RECORD INSEGUI IL TUO BENESSERE.**
Scegli uno sport aerobico, da praticare a lungo ma senza affanno, come la corsa lenta, il nuoto, la bicicletta.
- 6 LA VITA È FATTA A SCALE. LUNGA VITA A CHI LE SALE.**
Sfrutta tutte le occasioni per muoverti: vai a piedi o in bici, posteggia l'auto lontano, fa' le scale.
- 7 FAI PALESTRA 2 ORE A SETTIMANA? BRAVO! E LE ALTRE 166?**
Muoviti anche solo mezz'ora, ma fallo ogni giorno.
- 8 RESTARE IN FORMA? UN GIOCO DA RAGAZZI.**
Da' il buon esempio ai tuoi figli: coinvolgili almeno un'ora al giorno in giochi fisici di movimento.
- 9 "CHI PORTA GIÙ FIDO STASERA?"**
Coinvolgi i tuoi figli nei lavori domestici.
Portare fuori il cane, sparecchiare, rifarsi il letto, alzarsi per aprire la porta: anche questo è movimento.
- 10 MANGIA CIÒ CHE VUOI. SE TI MUOVI PUOI.**
Non esistono cibi "buoni" e "cattivi" ma solo quantità adeguate a ciò che consumi.
Se ti muovi di più potrai anche mangiare con più libertà.

Publicità Progresso ringrazia i medici per il lavoro che svolgono ogni giorno nella prevenzione dei problemi legati al sovrappeso e alla vita sedentaria.

PUBLICITÀ
P
PROGRESSO

Fondazione per la
Comunicazione Sociale