

## ATTIVITA' FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

# LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



GUARDARE LA TV  
USARE COMPUTER  
O VIDEOGIOCHI  
STARE SEDUTI

IL MENO POSSIBILE



FLESSIONI/PIEGAMENTI  
LAVORO CON I PESI  
GIARDINAGGIO INTENSO

2/3 VOLTE ALLA SETTIMANA



ESERCIZI AEROBICI (ALMENO 30 MINUTI)  
NUOTARE/CORRERE  
CAMMINARE A PASSO SVELTO/ANDARE IN BICI



3/5 VOLTE ALLA SETTIMANA



ATTIVITÀ PER LA FLESSIBILITÀ E L'EQUILIBRIO PSICOFISICO  
STRETCHING/YOGA



ATTIVITÀ RICREATIVE (ALMENO 30 MINUTI)  
CALCIO/BALLO/BASKET/TENNIS/ARTI MARZIALI/NUOTO  
ESCURSIONI



PASSEGGIARE CON IL CANE  
SCEGLIERE STRADE PIÙ LUNGHE  
QUANDO È POSSIBILE PREFERIRE LE SCALE ALL'ASCENSORE  
CAMMINARE PER ANDARE A FARE LA SPESA  
PARCHEGGIARE L'AUTO IN MODO DA FARE UNA PARTE DEL TRAGITTO A PIEDI



IL PIÙ POSSIBILE  
-TUTTI I GIORNI-