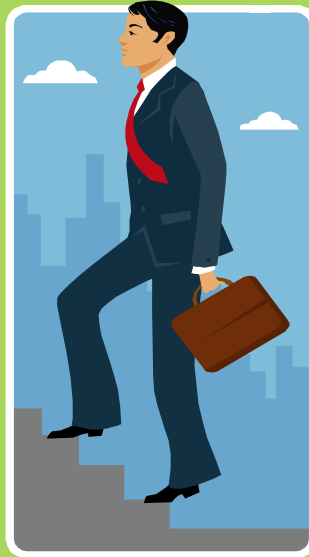


ATTIVITÀ FISICA GIORNALIERA

Uno stile di vita **ATTIVO**
migliora l'aspetto fisico, l'umore e la salute!



Cammina ogni
giorno 30 minuti



Usa le scale
per salire
e scendere



Se puoi passeggia
nella pausa
lavorativa



Per brevi
spostamenti
usa la bici
o cammina



Usa i mezzi
pubblici; se usi
l'auto parcheggia
lontano dalla
destinazione



Fai giardinaggio,
vai a ballare, fai
uno sport... Ricava
sempre del tempo
per l'attività fisica!

Resta attivo, siamo fatti per il movimento!