

+ attive
ogni giorno

Sempre ATTIVA a qualsiasi età!

#gentactiva

10 suggerimenti per essere una donna attiva

I dati dicono che, in generale, le donne sono fisicamente meno attive degli uomini soprattutto durante l'adolescenza



1. Contribuisci a cambiare le statistiche. Questo è il momento! Fai 30 minuti di attività fisica ogni giorno per una buona salute.



2. Passa all'azione. Decidi! L'attività fisica ti aiuta a essere più autonoma e indipendente, a vincere la pigrizia. Anche se hai molto lavoro, o persone di cui occuparti, trova del tempo per te.



3. L'attività fisica non ha genere né età. Fai l'attività fisica che preferisci senza tener conto dei soliti stereotipi di genere.

4. Sii un esempio! Se sei attiva trasmetterai l'importanza di uno stile di vita attivo a bambine/i, adolescenti, alle persone intorno a te ...



5. Abbi cura di te! L'attività fisica contribuisce al benessere emotivo e sociale. Abbina il giusto riposo e un'alimentazione salutare all'attività fisica.



6. Sii attiva! E' importante ridurre il tempo che passiamo sedute, a casa, al lavoro, a scuola. Alzati ogni 30 minuti, fai stretching o muoviti per un po'. Ti concentrerai meglio. Anche il movimento compiuto durante gli spostamenti e le attività domestiche conta.



7. Poniti un obiettivo! Poniti un obiettivo concreto e realizzabile, come, ad esempio, utilizzare le scale, andare e/o tornare da scuola camminando per alcuni giorni. E' facile e con 10 minuti per volta raggiungi i 30 minuti giornalieri*!



8. Divertiti! Scegli un'attività che ti piace: ballare, camminare, passeggiare con il cane o praticare uno sport come il tennis, il basket o far parte di un gruppo di escursionisti ... Per esempio con una camminata di 3 ore, equivalente a 150 minuti, raggiungi l'obiettivo di attività fisica settimanale.



9. Cerca alleate/i! L'amicizia è una grande RISORSA per la tua salute. Fai attività fisica in compagnia, partecipa a iniziative di solidarietà, promuovi il gioco, il tempo libero attivo e lo sport tra bambine e adolescenti e fai squadra!



10. Allena la forza e l'equilibrio! Dedica almeno due volte a settimana a esercizi di forza ed equilibrio. Se hai dei dubbi consulta un professionista della salute o dello sport.



Obiettivo

Almeno

30 minuti x 5 giorni

o 150 minuti a settimana

+

forza ed equilibrio x 2 giorni

Sempre attiva a qualsiasi età!

Essere attiva nell'infanzia*, adolescenza*, età adulta, in gravidanza e in età anziana ti dà molti benefici!

* Nell'infanzia e nell'adolescenza la raccomandazione è di 60 minuti ogni giorno.

