

Sii attiva/o durante il covid-19 anche in condizioni di rischio e di vulnerabilità

Rafforzi il tuo sistema immunitario

Migliori l'umore

Riduci le emozioni ansiose e i sentimenti depressivi

Mantieni la forma fisica

Aumenti i livelli di energia

Attività da svolgere. Alcune idee



Usa dei barattoli di fagioli come pesi per rafforzare i muscoli delle tue braccia (ad esempio per eseguire dei piegamenti)

Usa risorse online per fare movimento

Alzati e siediti sulla tua sedia

Usa le scale per mantenerti attivo

Stai in equilibrio su una gamba

Balla



Riduci il tempo trascorso seduta/o

Interrompi il tempo in cui stai fermo

Muoviti per 2 minuti ogni mezzora

Se possibile, muoviti quando sei al telefono con i tuoi amici o la tua famiglia



Poco movimento fa già bene, tanto movimento produce benefici maggiori

Mentre svolgi i movimenti, ascolta il tuo corpo: devi sentirti bene

Poniti degli obiettivi e incoraggia un amico a fare lo stesso

Infografica realizzata da Steven Hanson email: hello@floating-boat.co.uk

Questa infografica è tratta dal Blog de British Journal of Sports Medicine:
In condizioni di rischio e vulnerabilità al COVID-19: rimanete o diventate attivi durante il distanziamento fisico.

Traduzione italiana e adattamento a cura di Mara Grasso, Alessandra Suglia – DoRS Regione Piemonte.
Centro di Documentazione per la Promozione della Salute. ASL TO3. www.dors.it, luglio 2020