

È TEMPO DI MUOVERSI



10 SUGGERIMENTI PER RISCOPRIRE IL PIACERE DEL MOVIMENTO



OGNI PASSO CONTA

- 1 **Utilizza le scale ogni volta che puoi** e, se devi farne molte, alternale con l'ascensore.
- 2 **Trascorri del tempo libero attivamente, a contatto con la natura** e in compagnia. Si riduce lo stress, si consolidano le relazioni sociali e migliora il benessere psico-fisico.
- 3 **Rendi le tue vacanze più attive** con passeggiate, cicloturismo, itinerari culturali da percorrere a piedi.

OGNI MOVIMENTO CONTA



- 4 **Le attività** per una casa pulita e organizzata, gli hobby - come il bricolage, il giardinaggio - **sono opportunità per mantenersi attivi**.
- 5 **Effettua i tuoi spostamenti quotidiani a piedi o in bicicletta**. Se utilizzi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima della tua destinazione e completa il percorso a piedi.
- 6 **Tieni traccia dell'attività fisica che fai ogni giorno su un diario o con un APP**: adottare comportamenti attivi diventerà un'abitudine.



OGNI MINUTO CONTA

- 7 **Resta seduto non più di due ore consecutive**. Durante la giornata, spezza il tempo trascorso seduto con pause attive: esercizi di stretching e di rafforzamento muscolare, brevi camminate.
- 8 **Inserisci nella tua giornata almeno 30 minuti di attività fisica**, anche gradualmente. Ogni minuto conta e contribuisce a farti sentire bene.
- 9 **Inserisci esercizi di rafforzamento muscolare due volte durante la settimana**, anche gradualmente. Sono utili esercizi a corpo libero, il pilates, l'allenamento con i pesi.
- 10 **Al lavoro, quando studi, a casa**, riduci il più possibile le azioni sedentarie e riscopri, poco per volta, quanto sia piacevole il movimento.

GIORNATA MONDIALE DELL'ATTIVITÀ FISICA
6 APRILE 2025



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tot hom