



ATTIVITA' FISICA IN TUTTE LE FASI DELLA VITA

A CASA

- PULIRE CASA CONTA COME ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA
- MENTRE GUARDI LA TV PUOI FARE ESERCIZI DI EQUILIBRIO O DI STRETCHING
- FARE GIARDINAGGIO E' UN BUON ESERCIZIO FISICO

AL LAVORO

- L'ATTIVITA' FISICA SUL LAVORO AUMENTA LA PRODUTTIVITA'
- SCENDI DAI MEZZI PUBBLICI ALCUNE FERMATE PRIMA DELLA TUA DESTINAZIONE
- UTILIZZA LE SCALE, NON L'ASCENSORE

A SCUOLA

- L'ATTIVITA' FISICA MIGLIORA LA CONCENTRAZIONE DEI BAMBINI E RAGAZZI
- PERCORSI SICURI - PIEDIBUS - IN BICICLETTA E A PIEDI PER ANDARE E TORNARE DA SCUOLA SONO UN VANTAGGIO SIA PER BAMBINI CHE PER I GENITORI
- ATTIVITA' DOPOSCUOLA, COME SPORT ORGANIZZATI E/O GIOCHI AL PARCO, SONO UN'OCCASIONE PER ESSERE ATTIVI

NELLE COMUNITA'

- ORTI COMUNITARI FACILITANO L'INTEGRAZIONE SOCIALE E ATTIVITA' FISICA
- GODITI LE ATTIVITA' ALL'APERTO TUTTO L'ANNO
- L'ACCESSO AGLI SPAZI VERDI - MARCIAPIEDE E STRADE CICLABILI RENDONO L'ATTIVITA' FISICA PARTE DELLA VITA QUOTIDIANA
- BALLARE E' UN'OTTIMA ATTIVITA' FISICA

**UNA REGOLARE ATTIVITA' FISICA DURANTE IL CORSO DELLA VITA
CONSENTE DI VIVERE MEGLIO E ALLUNGARE LA VITA**



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino



**REGIONE
PIEMONTE**