



TUTTO COMODAMENTE A CASA!

Keep calm! stay active

MANTIENI LA CALMA! E RIMANI ATTIVO



1. Sii attiva/o ogni giorno nei diversi e tanti modi possibili perché fa bene alla salute



2. Gioca attivamente con i tuoi figli. Si fa attività fisica anche giocando



3. Balla ascoltando la tua musica preferita. La musica è una buona compagna



4. Fai del bricolage, - cura le piante in casa e/o sul balcone/terrazzo -, se la possiedi, pedala sulla cyclette



5. Quando guardi la TV approfitti delle pause pubblicitarie per fare un po' di movimento



6. Quando parli al telefono stai in piedi o, se puoi, passeggia lungo il corridoio o nella stanza



7. Anche i lavori domestici sono un buon modo per fare del movimento



8. Consulta le pagine facebook o altri social. Potresti trovare dei video tutorial per allenarti da casa



#IoRestoaCasa

MA RESTO IN FORMA