

Ogni movimento conta

3



PER VIVERE PIÙ A LUNGO, MUOVITI!
ANCHE IN SMART WORKING NON STARE
PIÙ DI DUE ORE DI SEGUITO
SEDUTA/O, ALLUNGA LE GAMBE, CAMBIA
POSIZIONE E SVOLGI ATTIVITÀ IN PIEDI

6



DIVERTITI! SCEGLI ATTIVITÀ CHE TI
METTANO DI BUON UMORE, E CHE
NON SIANO "UN PESO":
PASSEGGA CON IL CANE, BALLA, PRATICA YOGA
O ATTIVITÀ CHE PRODUCONO BENEFICI SIA
FISICI CHE MENTALI

9



L'ATTIVITÀ FISICA NON HA NÉ GENERE, NÉ ETÀ:
PRATICA LO SPORT O L'ATTIVITÀ CHE AMI

1



UNO STILE DI VITA SANO E
ATTIVO, PROTEGGE DA
NUMEROSE PATOLOGIE E
CONTRIBUISCE AL BENESSERE
FISICO E MENTALE

2



CAMMINARE È IL MODO PIÙ
SEMPLICE PER MANTENERTI
IN FORMA E PER
MIGLIORARE LA TUA SALUTE

4



UTILIZZA FREQUENTEMENTE
LE SCALE, SE PUOI EVITA
L'USO DELL'ASCENSORE E
DELLE SCALE MOBILI

5



GIOCA ATTIVAMENTE
CON I TUOI FIGLI: SI
PRATICA ATTIVITÀ FISICA
ANCHE GIOCANDO

7



SE PARTI DA ZERO, PONITI
OBIETTIVI CONCRETI E
REALIZZABILI. NON DEVI
ALLENARTI PER LE OLIMPIADI!
INIZIA AD UTILIZZARE LE SCALE O A
SPOSTARTI A PIEDI E IN BICICLETTA
QUANDO È POSSIBILE

8



SII UN ESEMPIO:
SE SEI ATTIVA/O
TRASMETTERAI AI
FAMILIARI L'IMPORTANZA DI UNO
STILE DI VITA SANO E ATTIVO

10



OGNI MOVIMENTO CONTA!
SOSTITUISCI IL TEMPO TRASCORSO SEDUTA/O CON
DELLE ATTIVITÀ FISICHE, ANCHE DI BASSA INTENSITÀ

ATS Pavia raccomanda di svolgere una regolare attività fisica a beneficio dello stile di vita e della propria salute, nonostante il Covid 19. Questi consigli sono adatti e "fanno bene" ad ogni età!