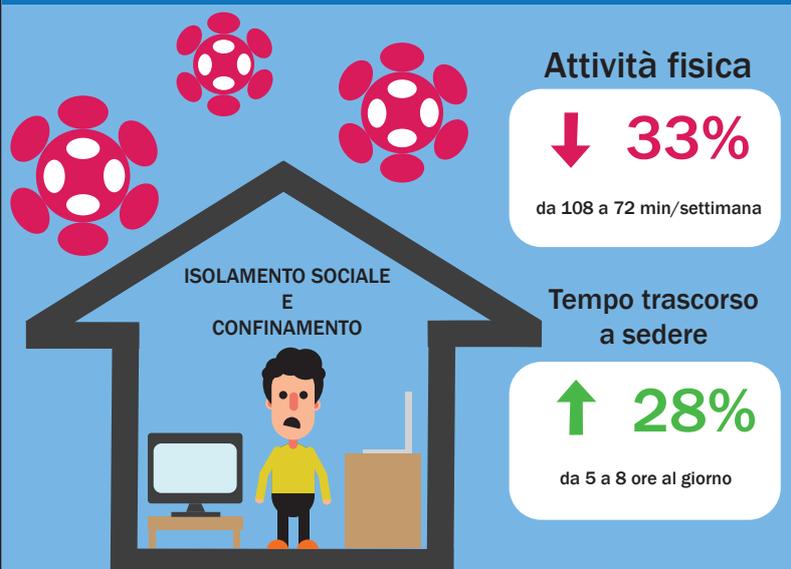


# L'ESERCIZIO È SALUTE

RESTARE ATTIVI E IN SALUTE DURANTE LA PANDEMIA



## COVID 19 e STILI DI VITA



## BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

### 150-300 MIN DI ESERCIZIO ALLA SETTIMANA

Tratta e previene **patologie croniche e cardiovascolari**



Potenzia il **sistema immunitario**



Aumenta il **benessere e la forma fisica**



Migliora la **salute mentale**



Mantiene il **peso forma**



Migliora la **qualità del sonno**



## Tipologia di attività fisica:

### “informale”

- Pulizie in casa
- Bucato



### “formale”

- Yoga
- Esercizi con pesi



- Giardinaggio
- Fai da te



- Camminata/corsa
- Bicicletta



## Siediti meno e muoviti di più!



Rimani attivo e in forma durante la pandemia!