

muoversi di più  
per vivere  
meglio



PIANO PER LA SALUTE  
Programma  
"Vivi di più, vivi meglio"

COMUNITÀ  
SARDEGNA  
EUROPEE



AZIONE  
1  
LA COMUNITÀ

## TEST: QUANTI MINUTI AL GIORNO DEDICHI ALL'ATTIVITA' FISICA?

DURANTE LA GIORNATA	MINUTI
Sono andato a passeggio	
Ho fatto pulizie di casa come lavare pavimenti o vetri...	
Ho fatto giardinaggio, tagliato l'erba del prato...	
Ho portato a passeggio il cane	
Ho lavato la macchina	
Sono andato al lavoro a piedi oppure ho fatto un tratto di strada a piedi per andare al lavoro	
Ho giocato con i bambini o i nipotini al parco giochi	
Sono andato al lavoro in bici	
Ho usato le scale al posto dell'ascensore	
Sono andato a ballare	
Ho camminato a passo sostenuto per andare al lavoro	
Ho fatto lavori di casa come riordinare la cantina, imbiancare una parete di casa...	
Ho fatto una partita con i miei amici a ping pong, bocce...	
Sono andato a piedi a fare la spesa	
Altro	
<b>Totale</b>	



### Sei oltre i 30 minuti?

muovi a sufficienza, ma attenzione a non scendere sotto questo punteggio, se ti vuoi mantenere in buona salute.

**Ricorda che più tempo dedicherai all'attività fisica, maggiori saranno i benefici che potrai ottenere.**



### Hai totalizzato meno di 30 minuti al giorno?

Datti una mossa! Trova più occasioni nella tua giornata per fare attività fisica! Nelle pagine seguenti troverai informazioni e consigli.

## L'ATTIVITÀ FISICA TI AIUTA A BRUCIARE CALORIE

ATTIVITÀ FISICA	CALORIE IN 1 ORA
<b>Al lavoro:</b> andare al lavoro a piedi o in bici	300
Parcheggiare lontano dal posto di lavoro o scendere dall'autobus 2 fermate prima	300
Usare le scale, andare in mensa a piedi	100 - 250
Usare la bici per gli spostamenti di tutti i giorni	300
<b>Nel tempo libero:</b> passeggiare con un amico, giocare con i bambini	300 - 450
Fare una passeggiata al mare con le gambe nell'acqua	250 - 350
Accompagnare i bambini al parco	300
Andare a ballare con gli amici	250 - 450
Portare a passeggio il cane	150 - 250
<b>A casa:</b> Dedicarsi al giardinaggio o all'orto	300
Lavare la macchina, fare bricolage casalingo...	300 - 450
Lavori domestici come lavare i pavimenti, vetri...	150 - 250
Fare la spesa a piedi	140 - 300

ATTIVITÀ FISICA	CALORIE IN 1 ORA
<b>Se hai tempo:</b> Nuotare, giocare a tennis, a basket, a calcio.....	250 - 700
Correre	600 - 700
Andare in palestra	250 - 700

## BENEFICI DELL' ATTIVITÀ FISICA

Ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'attività fisica ha numerosi vantaggi per la salute: aiuta a mantenere elevato il benessere psicofisico e protegge da molti disturbi cronici

- » Migliora il benessere psicologico diminuendo stress, ansia e depressione
- » Aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima
- » Permette di conoscere gente e posti nuovi evitando isolamento e solitudine
- » Aiuta a controllare il peso e riduce il rischio di obesità
- » Attenua l'osteoporosi
- » Aiuta a controllare la pressione arteriosa
- » Riduce il rischio di diabete
- » Riduce il rischio di malattia cardiovascolare
- » Riduce il rischio di cancro al colon

## ALCUNI CONSIGLI PER AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

Per aumentare l'attività fisica giornaliera bastano piccoli cambiamenti nella vita quotidiana

- » Andare in ufficio a piedi o in bicicletta
- » Evitare di prendere la macchina anche per piccoli spostamenti
- » Organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco
- » Fare le scale invece di prendere l'ascensore
- » Scendere dall'autobus 1 o 2 fermate prima
- » Dedicarsi maggiormente al giardinaggio o ai lavori di casa



**Muoversi di più per vivere meglio.  
Bastano 30 minuti al giorno!**