

# COGLI L'OCCASIONE!

*ogni momento è utile per fare attività fisica!*

Non solo lo sport e l'esercizio fisico, ma qualsiasi movimento del corpo che richieda un consumo di energia e coinvolga muscoli, ossa e articolazioni è attività fisica e fa bene alla salute

È attività fisica ogni movimento della vita quotidiana come camminare, ballare, fare le scale, andare a scuola o al lavoro a piedi o in bicicletta, ma anche fare giardinaggio e lavori domestici

Cos'è?

????



## ● SEMPRE

In ogni momento della giornata si può trovare il tempo e l'occasione per fare attività fisica: a casa, al lavoro o nel tempo libero



## ● TUTTI

Tutti possono fare attività fisica, a ogni età, condizione e fase della vita... nessuno è escluso!



## ● OGNUNO A MODO SUO

In base alle proprie capacità, possibilità e inclinazioni, ogni persona può trovare il proprio modo di essere fisicamente attiva: diventerà un piacere!



## ● ANCHE IN COMPAGNIA

Fare attività fisica favorisce la socialità, la condivisione e le opportunità di stare insieme agli altri



## ● OGNI MOVIMENTO CONTA

Anche poca attività fisica è meglio di niente... più se ne fa, più aumentano i benefici

Una regolare attività fisica aiuta a prevenire diverse malattie e a controllare il peso, migliora l'umore, riduce lo stress... favorisce quindi il benessere del corpo e della mente

*il movimento è salute*

Parlare con il medico permette di ricevere informazioni sui benefici del movimento e scegliere l'attività fisica più adatta alle proprie esigenze



Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie



SIMG  
SOCIETÀ ITALIANA DI  
MEDICINA GENERALE  
E DELLE CURE PRIMARIE