



**UN PO'  
DI MOTO**

**AL GIORNO**

**LEVA IL MEDICO  
DI TORNO.**

[www.campagnamovimento.org](http://www.campagnamovimento.org)

## Segui il decalogo del benessere.

- 1 METTI IN MOTO  
LA TUA VOGLIA DI STARE IN FORMA.**  
Muoviti un poco ogni giorno.  
Fa bene alla salute, a qualsiasi età.
- 2 ATTENTO AL PORTAFOGLI CALORICO!**  
Controlla la spesa calorica. Mantieni in equilibrio entrate e uscite (le calorie che assumi e quelle che consumi).
- 3 HAI 560 MUSCOLI E UN CERVELLO.  
NON METTERLI A DIETA CON TE.**  
Associare alla dieta dell'attività fisica aiuta a mantenersi in forma: ti fa perdere il grasso, ma non il tono muscolare.
- 4 30-60-30  
ANCHE IL BENESSERE HA LE SUE MISURE IDEALI.**  
Cammina per 30 minuti al giorno a passo spedito.  
Arriva a 60 minuti se devi perdere peso.
- 5 PIÙ CHE INSEGUIRE UN RECORD  
INSEGUI IL TUO BENESSERE.**  
Scegli uno sport aerobico, da praticare a lungo ma senza affanno, come la corsa lenta, il nuoto, la bicicletta.
- 6 LA VITA È FATTA A SCALE.  
LUNGA VITA A CHI LE SALE.**  
Sfrutta tutte le occasioni per muoverti: vai a piedi o in bici, posteggia l'auto lontano, fa' le scale.
- 7 FAI PALESTRA 2 ORE A SETTIMANA?  
BRAVO! E LE ALTRE 166?**  
Muoviti anche solo mezz'ora,  
ma fallo ogni giorno.
- 8 RESTARE IN FORMA?  
UN GIOCO DA RAGAZZI.**  
Da' il buon esempio ai tuoi figli: coinvolgili almeno un'ora al giorno in giochi fisici di movimento.
- 9 "CHI PORTA GIÙ FIDO STASERA?"**  
Coinvolgi i tuoi figli nei lavori domestici.  
Portare fuori il cane, sparecchiare, rifarsi il letto,  
alzarsi per aprire la porta: anche questo è movimento.
- 10 MANGIA CIÒ CHE VUOI. SE TI MUOVI PUOI.**  
Non esistono cibi "buoni" e "cattivi" ma solo quantità adeguate a ciò che consumi.  
Se ti muovi di più potrai anche mangiare con più libertà.

Pubblicità Progresso ringrazia i medici per il lavoro che svolgono ogni giorno nella prevenzione dei problemi legati al sovrappeso e alla vita sedentaria.



*Fondazione per la  
Comunicazione Sociale*

**Iniziativa di comunicazione per la salute a cura di:**

