

“IL MOVIMENTO”

ALLEATO DELLO STILE DI VITA MEDITERRANEO

Stare seduti per più di 30 minuti, guardare la TV...



...Utilizzare il PC, smathphone, tablet e videogiochi.

Gite, conoscenza e riscoperta dei luoghi del territorio...



... Attività da svolgere all'aria aperta.

Tennis, basket, pallavolo, calcio...



...Nuoto, atletica, pallamano, danza, rugby.

Aiutare in casa con le faccende domestiche...



... Giocare con i coetanei.

Andare a scuola o lavoro a piedi o in bici, camminare...



...Salire le scale, portare a passeggio il cane.