

MANIFESTO

CONTRO LA SEDENTARIETÀ

Forse non sapevi che...

è un serio problema per la salute e causa molte **patologie croniche**

aumenta il rischio di ipertensione arteriosa, malattie cardiache ischemiche, diabete, osteoporosi, ansia e depressione, tumori

è riconosciuta come la **quarta causa di morte** nel mondo.

Prevenire la sedentarietà si può
NON È MAI TROPPO TARDI PER CAMBIARE STILE DI VITA

CHI È A RISCHIO?

- ❖ Tutti coloro che non praticano attività fisica corretta e regolare (**60% della popolazione italiana!**)

COME COMBATTERLA? CAMBIA IL TUO STILE DI VITA, DA OGGI

- ❖ Moltiplica le **occasioni di movimento** nel corso della giornata
- ❖ Programma regolarmente spazi dedicati alla pratica di attività fisica corretta: **camminare non basta**
- ❖ Fai attenzione: fare sport non sempre significa praticare attività fisica corretta
- ❖ **Non affidarti al fai-da-te**: non è efficace e spesso rischioso
- ❖ **Rivolgiti a un professionista** per definire un piano personalizzato di esercizio fisico completo
- ❖ Sii costante e poniti **obiettivi graduali**
- ❖ Coinvolgi tutta la **famiglia**

IL TUO IMPEGNO DI OGGI È LA TUA SALUTE DI DOMANI
combattere la sedentarietà significa invecchiare meglio e vivere più a lungo

