

..... MUOVITI: contrasta la sedentarietà

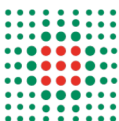
L'attività fisica regolare

è fondamentale per prevenire e aiutare a gestire le malattie cardiache, il diabete di tipo 2 e il cancro, oltre a ridurre i sintomi di depressione e ansia, migliora le capacità di pensiero, apprendimento e giudizio. Contribuisce ad un sonno di qualità.

Tutta l'attività fisica è benefica

e può essere svolta nell'ambito del lavoro, dello sport, del tempo libero o dei trasporti (camminare, andare in bicicletta), ma anche attraverso la danza, il gioco e le attività domestiche quotidiane, come il giardinaggio e la pulizia.

Le donne in gravidanza e nel postparto dovrebbero svolgere **almeno 150 minuti settimanali di attività fisica aerobica moderata o stretching dolce.**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

QR CODE →



fonte
**ORGANIZZAZIONE
MONDIALE
SANITÀ**



**Limitare il tempo trascorso
in posizione sedentaria.**

**Sostituire il tempo sedentario
con attività fisica (anche leggera)
di qualsiasi intensità.**

Si può scegliere tra:
**150-300 minuti
di attività aerobica
e moderata
oppure
75-150 minuti
di attività
aerobica
e intensa
durante
la settimana.**

Uomini e donne
dovrebbero anche
svolgere attività di
**rafforzamento muscolare
coinvolgendo tutti i principali
gruppi muscolari per almeno
2 o più giorni alla settimana.**



**COSTRUIAMO
SALUTE**
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA