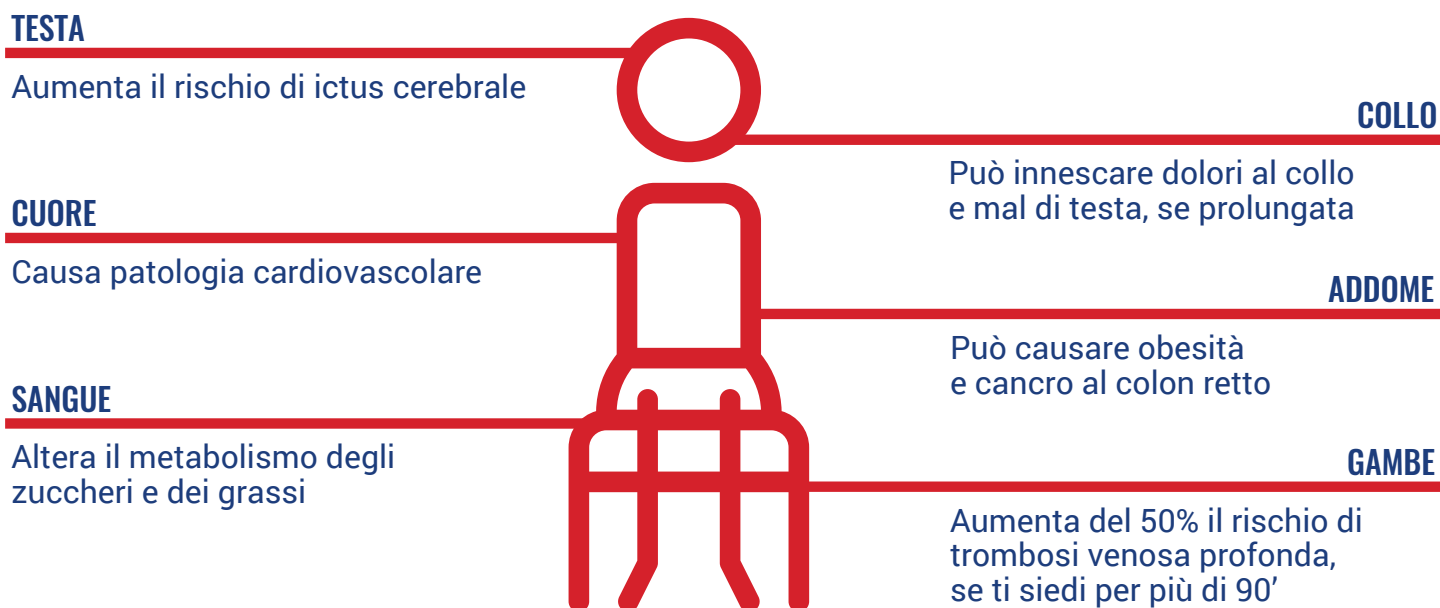


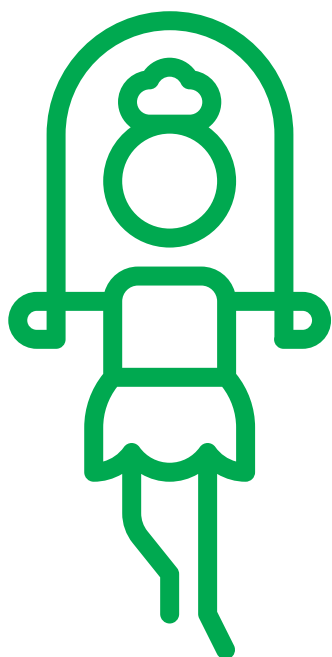
SIEDITI MENO MUOVITI DI PIÙ

Exercise
is Medicine®
Italy

RISCHI DELLA SEDENTARIETÀ



MUOVITI DI PIÙ, COSÌ RIDURRAI IL RISCHIO DI SVILUPPARE.



DIABETE MELLITO DI TIPO 2	- 50%
IPERTENSIONE ARTERIOSA	- 50%
INFARTO MIOCARDICO	- 40%
ICTUS	- 30%
CANCRO (SENO, COLON..)	- 25%
DOLORI OSTEOARTICOLARI	- 25%
DEMENZA	- 21%
CADUTE	- 21%
OBESITÀ	- 10%

COME PUOI DIVENTARE PIÙ ATTIVO?

A CASA

- Fai giardinaggio
- Vai a fare la spesa a piedi
- Fai le pulizie
- Fai l'amore
- Alzati ogni 30' se sei davanti ad uno schermo



IN VIAGGIO

- Prendi la bici
- Vai a piedi
- Scendi una fermata prima dal bus
- Cedi il posto se sei seduto
- Parcheggia più lontano



AL LAVORO

- Prendi le scale
- Alzati ogni 30' dalla scrivania
- Non sederti durante i meeting
- Cammina mentre telefoni
- Vai a parlare, anziché mandare mail



**COMINCIA DA DOVE SEI.
USA QUELLO CHE HAI.
FAI QUELLO CHE PUOI.**