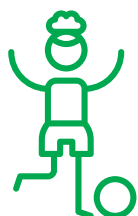
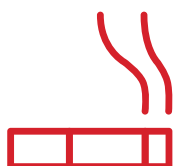


**SII ATTIVO COMUNQUE  
E OVUNQUE TU POSSA**

**Exercise  
is Medicine<sup>®</sup>**  
Italy



**SII ATTIVO COMUNQUE E OVUNQUE TU POSSA,  
OGNI MINUTO È IMPORTANTE,  
OGNI MINUTO È SALUTE.**



**LO SAI CHE NON FARE ABBASTANZA ATTIVITÀ  
FISICA PUÒ PORTARE ALLE STESSA PATOLOGIE  
CAUSATE DA FUMO E SOVRAPPESO?**



**MUOVERSI È FONDAMENTALE, PERCHÉ**



Riduce il rischio  
cardiovascolare



Riduce il rischio di  
sviluppare diabete  
e cancro



Riduce il rischio  
di demenza



Rallenta  
l'invecchiamento



Migliora l'umore  
e il ritmo sonno-  
veglia

**COMINCIA DA DOVE SEI.**

**USA QUELLO CHE HAI.**

**FAI QUELLO CHE PUOI.**

## REGOLA #1



### SIEDITI MENO E MUOVITI DI PIÙ

- Ogni motivo è buono per muoversi di più: cammina, balla, prendi le scale.
- Fai attività fisica con un amico, incrementerai durata e qualità.
- Se hai problemi di salute e vuoi fare esercizio: parla con il medico dello sport e dell'esercizio.
- Per motivarti usa lo smartwatch, un'app o un diario per misurare ogni progresso.

## REGOLA #2



### PASSO DOPO PASSO

- Aumenta gradualmente il ritmo e il tempo trascorso attivamente.
- Inizia con uno sforzo da lieve a moderato.
- Comincia contando i passi per le prime settimane. Arriva fino a 8.000-10.000 passi al giorno.
- Ricordati il riscaldamento e il defaticamento, prima e dopo l'esercizio.

# DA COSA INIZIERAI QUESTA SETTIMANA?

## ATTIVITÀ AEROBICA

MIGLIORERAI LA RESISTENZA E LA SALUTE DEL CUORE



- Almeno **150 minuti/settimana** di attività di moderata intensità
- **75 minuti/settimana** di attività **vigorosa**
- Una **combinazione di entrambi**.

### FREQUENZA

3-5 giorni alla settimana

### INTENSITÀ

Da abbastanza leggero a un po' pesante

### TEMPO

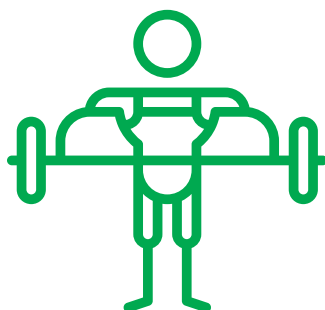
All'inizio di pochi minuti, poi fino a 30-60 minuti al giorno

### TIPO

Attività ritmica e continua (camminare, andare in bicicletta, ballare, nuotare)

## FORZA

MIGLIORA LA TUA SALUTE GLOBALE E RENDE PIÙ FACILI E SICURE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE



### FREQUENZA

2-3 giorni alla settimana

### INTENSITÀ

Da un iniziale sforzo leggero a moderato-pesante

### TEMPO

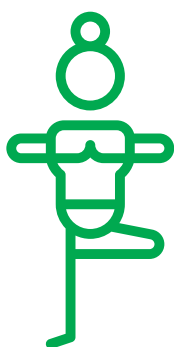
10-15 ripetizioni con sforzo lieve-moderato, fino a 8-12 ripetizioni di sforzo pesante. Fai 2-4 serie.

### TIPO

Pesi, fasce di resistenza, attrezzi da palestra o il tuo peso naturale

## FLESSIBILITÀ ED EQUILIBRIO

MIGLIORATI CON YOGA, PILATES E TAI CHI



### FREQUENZA

2-7 giorni alla settimana

### INTENSITÀ

Sempre al di sotto della soglia di dolore

### TEMPO

Mantieni ogni posizione per 10-30 secondi (30-60 secondi per gli adulti più anziani)

### TIPO

Stretching per la flessibilità; esercizi a corpo libero per l'equilibrio