

BASTA POCO PER DARE FORMA AL TUO BENESSERE

5 BUONE ABITUDINI QUOTIDIANE

- Dedica 30 minuti al giorno all'attività fisica
- Muoviti a piedi o in bici ogni volta che puoi
- Usa le scale invece dell'ascensore
- Fai una passeggiata dopo pranzo o cena
- Evita di stare seduto per ore senza alzarti

OGNI SETTIMANA È BENE FARE ALMENO:



... E RICORDA: POCO
È MEGLIO DI NIENTE!

Fonte: Linee guida sull'attività fisica,
Organizzazione Mondiale della Sanità, 2020

Come puoi misurare
l'intensità

MODERATA > riesci a parlare ma non a cantare
VIGOROSA > hai difficoltà a parlare

Come puoi combinare
le intensità

10 minuti di attività vigorosa equivalgono a
20 di attività moderata

2 sessioni
RINFORZO
MUSCOLARE

75 min
INTENSITÀ
VIGOROSA

150 min
INTENSITÀ
MODERATA

OPPURE

In Emilia-Romagna **56 persone** su 100
già dedicano il giusto tempo all'attività fisica
secondo quanto raccomandato
dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.
E TU?

**IL BUON MOVIMENTO
INIZIA DALL'INFORMAZIONE:**
scopri come diventare più attivo



www.wellnessfoundation.it

CHI SI MUOVE, SI AMA!



Wellness
FOUNDATION

COMINCIA ORA A VOLERTI BENE!

MUOVITI:
INSIEME A CHI VUOI TU,
È ANCORA PIÙ BELLO!



COSTRUIAMO
SALUTE

IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA

 Regione Emilia-Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Da un progetto di Wellness Foundation
in collaborazione con gli Ordini dei Medici e dei Farmacisti
delle province di Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini
e con AUSL Romagna.

SONO MOLTI I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- **Riduce il rischio** di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete di tipo 2, alcune forme di tumore (fra cui seno, prostata, colon), osteoporosi, depressione e demenze
- **Controlla** il peso corporeo
- **Riduce stress e ansia** e **favorisce** il sonno notturno
- **Aiuta** la regolazione del ritmo intestinale
- **Migliora** l'umore e l'autostima

Fonte: Ministero della Salute

COMINCIA ORA A VOLERTI BENE!

MUOVITI:
INSIEME A CHI VUOI TU,
È ANCORA PIÙ BELLO!



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

 Regione Emilia-Romagna



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

Da un progetto di Wellness Foundation
in collaborazione con gli Ordini dei Medici e dei Farmacisti
delle province di Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini
e con AUSL Romagna.

SONO MOLTI I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- **Riduce il rischio** di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete di tipo 2, alcune forme di tumore (fra cui seno, prostata, colon), osteoporosi, depressione e demenze
- **Controlla** il peso corporeo
- **Riduce stress e ansia** e **favorisce** il sonno notturno
- **Aiuta** la regolazione del ritmo intestinale
- **Migliora** l'umore e l'autostima

Fonte: Ministero della Salute

COMINCIA ORA A VOLERTI BENE!

MUOVITI:
INSIEME A CHI VUOI TU,
È ANCORA PIÙ BELLO!



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

 **Regione Emilia-Romagna**



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**

Da un progetto di Wellness Foundation
in collaborazione con gli Ordini dei Medici e dei Farmacisti
delle province di Forlì-Cesena, Ravenna, Rimini
e con AUSL Romagna.

SONO MOLTI I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

- **Riduce il rischio** di malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete di tipo 2, alcune forme di tumore (fra cui seno, prostata, colon), osteoporosi, depressione e demenze
- **Controlla** il peso corporeo
- **Riduce stress e ansia** e **favorisce** il sonno notturno
- **Aiuta** la regolazione del ritmo intestinale
- **Migliora** l'umore e l'autostima

Fonte: Ministero della Salute