
muoversi di più
per vivere meglio
PIANO PER LA SALUTE
Programma
"Stili di vita sani"
CONFERENZA
SANITARIA
TERRITORIALE
AZIENDA
U.S.L.
di COMO

TEST: QUANTI MINUTI AL GIORNO DEDICHI ALL'ATTIVITA' FISICA?

DURANTE LA GIORNATA	MINUTI
Sono andato a passeggio	
Ho fatto pulizie di casa come lavare pavimenti o vetri...	
Ho fatto giardinaggio, tagliato l'erba del prato...	
Ho portato a passeggio il cane	
Ho lavato la macchina	
Sono andato al lavoro a piedi oppure ho fatto un tratto di strada a piedi per andare al lavoro	
Ho giocato con i bambini o i nipotini al parco giochi	
Sono andato al lavoro in bici	
Ho usato le scale al posto dell'ascensore	
Sono andato a ballare	
Ho camminato a passo sostenuto per andare al lavoro	
Ho fatto lavori di casa come riordinare la cantina, imbiancare una parete di casa...	
Ho fatto una partita con i miei amici a ping pong, bocce...	
Sono andato a piedi a fare la spesa	
Altro	
Totale	



Sei oltre i 30 minuti?
muovi a sufficienza, ma attenzione a non scendere sotto questo punteggio, se ti vuoi mantenere in buona salute.
Ricorda che più tempo dedicherai all'attività fisica, maggiori saranno i benefici che potrai ottenere.



Hai totalizzato meno di 30 minuti al giorno?
Datti una mossa! Trova più occasioni nella tua giornata per fare attività fisica! Nelle pagine seguenti troverai informazioni e consigli.

L'ATTIVITÀ FISICA TI AIUTA A BRUCIARE CALORIE

ATTIVITÀ FISICA	CALORIE IN 1 ORA
Al lavoro: andare al lavoro a piedi o in bici	300
Parcheggiare lontano dal posto di lavoro o scendere dall'autobus 2 fermate prima	300
Usare le scale, andare in mensa a piedi	100 - 250
Usare la bici per gli spostamenti di tutti i giorni	300
Nel tempo libero: passeggiare con un amico, giocare con i bambini	300 - 450
Fare una passeggiata al mare con le gambe nell'acqua	250 – 350
Accompagnare i bambini al parco	300
Andare a ballare con gli amici	250 – 450
Portare a passeggio il cane	150 - 250
A casa: Dedicarsi al giardinaggio o all'orto	300
Lavare la macchina, fare bricolage casalingo...	300 – 450
Lavori domestici come lavare i pavimenti, vetri...	150 - 250
Fare la spesa a piedi	140 - 300

ATTIVITÀ FISICA	CALORIE IN 1 ORA
Se hai tempo: Nuotare, giocare a tennis, a basket, a calcio.....	250 - 700
Correre	600 - 700
Andare in palestra	250 - 700

BENEFICI DELL' ATTIVITÀ FISICA

Ricerche scientifiche hanno dimostrato che l'attività fisica ha numerosi vantaggi per la salute: aiuta a mantenere elevato il benessere psicofisico e protegge da molti disturbi cronici

» Migliora il benessere psicologico diminuendo stress, ansia e depressione

» Aumenta la fiducia in se stessi e l'autostima

» Permette di conoscere gente e posti nuovi evitando isolamento e solitudine

» Aiuta a controllare il peso e riduce il rischio di obesità

» Attenua l'osteoporosi

» Aiuta a controllare la pressione arteriosa

» Riduce il rischio di diabete

» Riduce il rischio di malattia cardiovascolare

» Riduce il rischio di cancro al colon

ALCUNI CONSIGLI PER AUMENTARE L'ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA

Per aumentare l'attività fisica giornaliera **bastano piccoli cambiamenti nella vita quotidiana**

- **Andare in ufficio a piedi o in bicicletta**
- Evitare di prendere la macchina anche per piccoli spostamenti
- **Organizzare una passeggiata con gli amici o una corsa nel parco**
- **Fare le scale** invece di prendere l'ascensore
- Scendere dall'autobus 1 o 2 fermate prima
- **Dedicarsi maggiormente al giardinaggio o ai lavori di casa**



Muoversi di più per vivere meglio.
Bastano 30 minuti al giorno!