



1. Uno stile di vita attivo migliora la salute e contribuisce sia al benessere fisico, sia a quello mentale.

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente!



2. **Camminare** è il modo più semplice per migliorare la tua salute.



3. Fare **attività fisica in compagnia** aiuta a essere attivi in modo costante e a sentirsi bene.

4. Praticare **Yoga, Tai Chi** o attività simili produce benefici su flessibilità, equilibrio e forza fisica, sul benessere e rispetto alla prevenzione delle cadute.



5. Per vivere più lungo e meglio, **stai meno seduto e muoviti di più!**

6. Ballare fa muovere tutti i muscoli e fa star bene. **La musica è una buona compagna.**



7. **Abbi cura di te facendo attività fisica.** Disconnettiti, dormi almeno 8 ore al giorno e mangia in modo salutare. Ogni giorno dedica a te stesso un po' di tempo. **Ti sentirai meglio!**

8. **Si fa attività fisica anche giocando**, da soli o in gruppo.



9. Essere solidali contribuisce alla salute e al benessere. **Mobilitati per la causa che vuoi appoggiare!**

10. Approfitta degli effetti terapeutici della natura. Esci e fai attività fisica all'**aria aperta!**

