

L'attività fisica previene

ipertensione

osteoporosi

obesità

diabete

Ansia e
depressione

Aumento
colesterolo

L'attività fisica protegge di conseguenza

Infarto

Ictus

**Diversi
tumori**

Depressione

**Broncopneumopatia
cronica**



L'attività fisica consigliata in ragazzi dai 5 agli 11 anni



Per quanto tempo ogni giorno?



60 minuti da moderata a vigorosa

Quante volte?



3 volte a settimana

L'attività fisica consigliata in ragazzi dai 12 i 17 anni



Per quanto tempo ogni giorno?



60 minuti da moderata a vigorosa

Quante volte?



3 volte a settimana

L'attività fisica consigliata in adulti dai 18 i 64 anni



Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

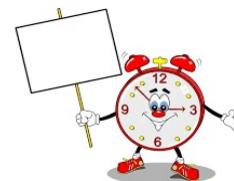
Almeno 150 minuti

oppure

Almeno 75 minuti



Attività aerobica MODERATA



Attività aerobica INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

L'attività fisica dai 65 anni in su



Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

Almeno 150 minuti



Attività aerobica MODERATA

oppure

Almeno 75 minuti



Attività aerobica INTENSA

in sessioni di almeno 10 minuti consecutivi

Il movimento a qualsiasi età



**Per vivere
sani**

**Per vivere
meglio**

**Per vivere
allegri**

**Per vivere
più a lungo**