



Piano Regionale della Prevenzione Lazio (PRP)

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



GUARDARE LA TV
USARE COMPUTER
O VIDEOGIOCHI
STARE SEDUTI

IL MENO POSSIBILE



FLESSIONI/PIEGAMENTI
LAVORO CON I PESI
GIARDINAGGIO INTENSO

2/3 VOLTE ALLA SETTIMANA



ESERCIZI AEROBICI (ALMENO 30 MINUTI)
NUOTARE/CORRERE
CAMMINARE A PASSO SVELTO/ANDARE IN BICI

3/5 VOLTE ALLA SETTIMANA



ATTIVITÀ PER LA FLESSIBILITÀ E L'EQUILIBRIO PSICOFISICO
STRETCHING/YOGA

ATTIVITÀ RICREATIVE (ALMENO 30 MINUTI)
CALCIO/BALLO/BASKET/TENNIS/ARTI MARZIALI/NUOTO
ESCURSIONI



PASSEGGIARE CON IL CANE
SCEGLIERE STRADE PIÙ LUNGHE
QUANDO È POSSIBILE PREFERIRE LE SCALE ALL'ASCENSORE
CAMMINARE PER ANDARE A FARE LA SPESA
PARCHEGGIARE L'AUTO IN MODO DA FARE UNA PARTE DEL TRAGITTO A PIEDI

**IL PIÙ POSSIBILE
-TUTTI I GIORNI-**