

PIANO REGIONALE DELLA PREVENZIONE
2014-2018

Più frutta e verdura in movimento: promozione dell'attività fisica e della corretta alimentazione nelle scuole

MUOVERSI E' CONVENIENTE.....

Tutti noi, ogni giorno ci muoviamo, ognuno per un motivo diverso, tanto da scandire tutti i momenti della nostra vita.

Quindi perchè non fare del movimento uno stile di vita?

Fare movimento non comprende soltanto fare sport, ma comprende tutti i tipi di attività fisica. L'attività motoria può essere svolta non solo all'interno di palestre, ma ancora meglio all'aperto da soli o con gli amici, o con la propria famiglia facendo le attività che più ci piacciono...
...e può diventare anche un mezzo con cui socializzare e conoscere nuove persone!

I BENEFICI



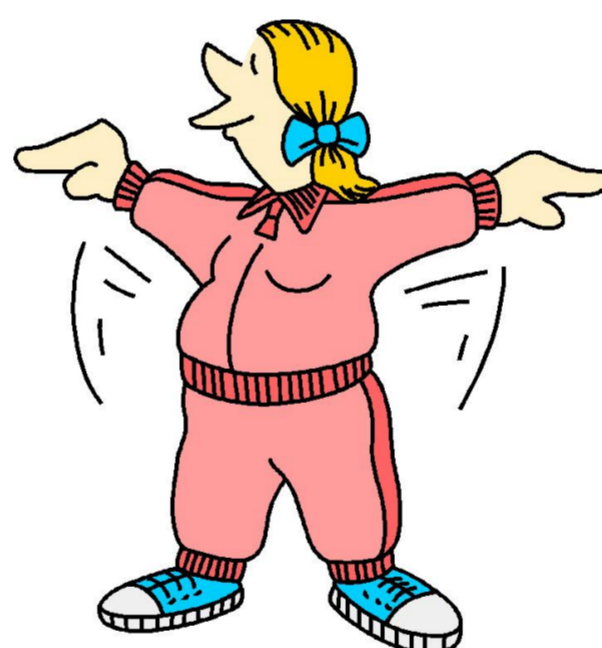
MIGLIORA
IL BENESERE PSICOLOGICO



MINOR RISCHIO OBESITA'



MIGLIORA LA SALUTE DI
MUSCOLI, TENDINI E LEGAMENTI



MINOR RISCHIO DI
MALATTIE CARDIACHE



MIGLIORA LA SALUTE
DELLE OSSA



MINOR RISCHIO DI SVILUPPARE
DIABETE DI TIPO 2

LA MANCANZA DI ATTIVITA' FISICA DISTRUGGE LA BUONA CONDIZIONE
DI QUALUNQUE ESSERE UMANO; AL CONTRARIO, IL MOVIMENTO E L'ESERCIZIO
FISICO METODICO LA CONSERVANO E LA PRESERVANO

PLATONE