Servizio Comunicazione Pubblica Sanitaria - Settore Educazione Sanitaria ed Ambientale
www.aslna1.napoli.it/scps

Cogli tutte le occasioni nella giornata per muoverti di più

cammina a passo svelto (almeno 60 minuti),
fai le scale, vai in bici, nuota,
fai ginnastica, vai a ballare,
e usa poco l'auto

il movimento è salute

L'attività fisica tiene pulite le arterie,
mantiene cuore e polmoni in forma,
previene l'ictus e l'infarto,
rafforza le ossa e previene le cadute
e le fratture negli anziani,
migliora l'umore e aiuta a dormire meglio