

MUOVITI !! ... MUOVITI !!

I 10 CONSIGLI PER L'ATTIVITA' FISICA DAL BAMBINO ALL'ADOLESCENTE

RICORDATI DI:

1- andare a scuola a piedi, in bicicletta o scendere dal mezzo pubblico una fermata prima: spesso si può fare a meno dell'automobile.

4- svolgere attività fisica regolarmente almeno un paio di volte alla settimana.

5- scegliere sport graditi meglio ancora se svolti con amici.

6- limitare l'attività sedentaria, l'uso del computer e dei videogiochi (non superare le 2 ore al giorno).

7- seguire i consigli del Pediatra: malattie quali asma, allergie o altre malattie croniche non sono una controindicazione per l'attività sportiva.

8- considerare lo sport come momento di svago e di piacere.
9- farsi consigliare da esperti nell'esecuzione degli esercizi sportivi.

10- non usare prodotti farmaceutici o i cosiddetti "prodotti naturali" per migliorare le performance sportive.

2- fare le scale a piedi.
3- riordinare la camera, ballare mentre ascolti la musica, uscire all'aperto e giocare con gli amici, passeggiare col cane.

