



Proposta n. 5 – settimana dall'1 al 7 giugno

Movimento = Salute + Divertimento

Limita il tempo dedicato ad attività sedentarie (TV, Tablet, PC, cellulare...) e non trascurare un sonno adeguato.



Fai sempre **attività fisica per almeno 1 ora al giorno** (es. camminare, correre, salire le scale, andare in bici, giocare all'aperto...).

Ricorda che l'attività fisica non è solo attività sportiva ma anche movimento libero e promuove il **benessere psico-fisico**.

