

## Non ti senti ancora abbastanza motivato/a?

- Delle ottime motivazioni per mantenerci attivi sono fornite dall'**Organizzazione Mondiale della Salute (OMS)** che nelle sue linee guida 2020 su "attività fisica e comportamento sedentario" lancia l'appello che "**ogni movimento conta**" ("every move counts").
- Mantenersi fisicamente attivi è infatti essenziale per il benessere fisico e mentale delle persone di ogni età e abilità, migliorandone la qualità di vita e allungandone l'aspettativa!

## Ecco i benefici del movimento per bambini e ragazzi:

- **migliora la funzionalità dell'apparato cardio-respiratorio e muscolo-scheletrico**
- **contrasta l'eccessivo incremento di peso** e migliora i parametri pressori e metabolici (profilo lipidico, glicemia e insulino resistenza)
- **migliora il rendimento scolastico e il benessere psichico** (riduce il sintomo della depressione)

## Ecco gli effetti benefici del movimento per adulti e ultra 65-enni:

- **consente di aumentare l'aspettativa di vita** e riduce il rischio di molte patologie croniche (ipertensione, diabete, sovrappeso/obesità)
- **riduce il rischio di ammalarsi di alcuni tumori** (tumore alla vescica, alla mammella, al colon, all'endometrio, adenocarcinoma esofageo);
- **Migliora le capacità cognitive**
- **Favorisce il benessere psichico** (riduce i sintomi di ansia, depressione, disturbi del sonno);
- **riduce negli ultra 65-enni il rischio di cadute accidentali** e le lesioni correlate e li aiuta a mantenere la propria autonomia/capacità funzionale.

Se desideri saperne di più, ti invitiamo a visitare sito: <http://www.muoversidipiu.it> o inquadrare il **QR-Code**. ↘



## Accedendo al link o inquadrando il QR-Code potrai:

- **Trovare spunti motivazionali** per iniziare o continuare a mantenerti attivo in sicurezza
- **Scoprire tutti i benefici** effetti del movimento
- **Conoscere i livelli di attività fisica** raccomandati per la tua fascia d'età
- **Trovare consigli** su come integrare la camminata con altre forme d'esercizio che migliorino anche la tua forza, equilibrio e flessibilità
- **Scaricare il calendario** su cui tracciare quanti giorni hai camminato per almeno 1km, ponendoti l'obiettivo di farne il più possibile, aumentandoli con gradualità.

**Ricorda che uno stile di vita sano è il risultato non solo dell'attività fisica ma di un insieme di abitudini salutari, inclusi la sana alimentazione, smettere di fumare e ridurre il consumo dannoso e rischioso di bevande alcoliche**



# 1KM AL GIORNO

Il tuo Comune, in sinergia con la Regione del Veneto, ha preparato per te un percorso pedonale senza ostacoli e facilmente accessibile, che ti consentirà di camminare in sicurezza per almeno **1 km**

