

La piramide dell'attività motoria

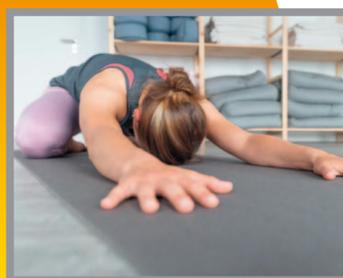


- Guardare la TV
- Usare il computer e i videogiochi
 - Stare seduti per più di 30 minuti

IL MENO POSSIBILE

Attività ricreative

- Golf
- Bowling
- Giardinaggio



Esercizi muscolari *

- Stretching
- Yoga
- Flessioni
- Piegamenti
- Sollevamento pesi

2-3 VOLTE LA SETTIMANA



Esercizi aerobici

(almeno 20 minuti)

- Camminare a passo svelto
- Nuotare
- Andare in bicicletta

Attività ricreative

(almeno 30 minuti)

- Calcio
- Tennis
- Arti marziali
- Basket
- Ballo
- Escursioni



3-5 VOLTE LA SETTIMANA



- Passeggiare con il cane
- Scegliere strade più lunghe
- Fare le scale invece che prendere l'ascensore
- Camminare per andare a fare la spesa
- Posteggiare la macchina lontano da casa



OGNI GIORNO – IL PIÙ POSSIBILE

Innanzitutto per DIVERTIRSI, con l'obiettivo di mantenere non solo il peso (oltre a muscolatura tonica e articolazioni più efficienti), ma soprattutto salute, umore ed equilibrio ottimali

*** ATTENZIONE** È importante non aumentare o ridurre la propria massa grassa ma è altrettanto importante per la salute ed il benessere **MANTENERE LA PROPRIA MASSA MAGRA** (muscolatura) che, se non stimolata costantemente, regredisce progressivamente a partire dai 30 anni di età.

Paolo Bellini