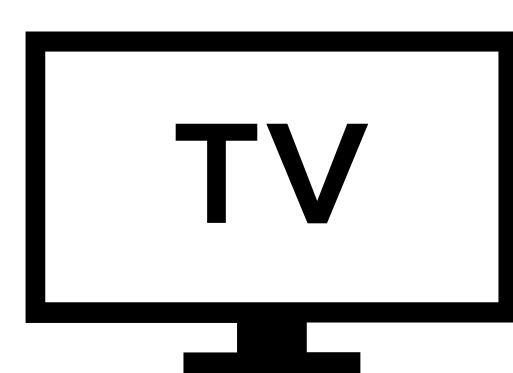
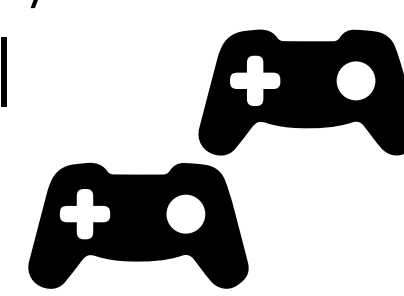


# LET'S MOVE!

## IL MENO POSSIBILE



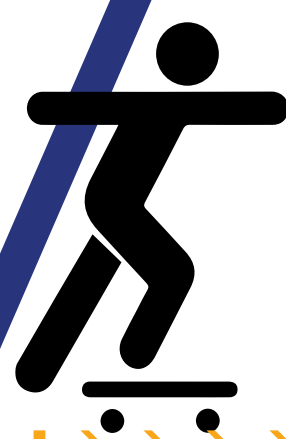
TV, COMPUTER,  
STARE SEDUTI



## 2 - 3 VOLTE A SETTIMANA

ATTIVITA' RICREATIVE - ESERCIZI MUSCOLARI

*almeno 60 min*



SKATEBOARD,  
PATTINAGGIO, STRETCHING,  
PIEGAMENTI, YOGA



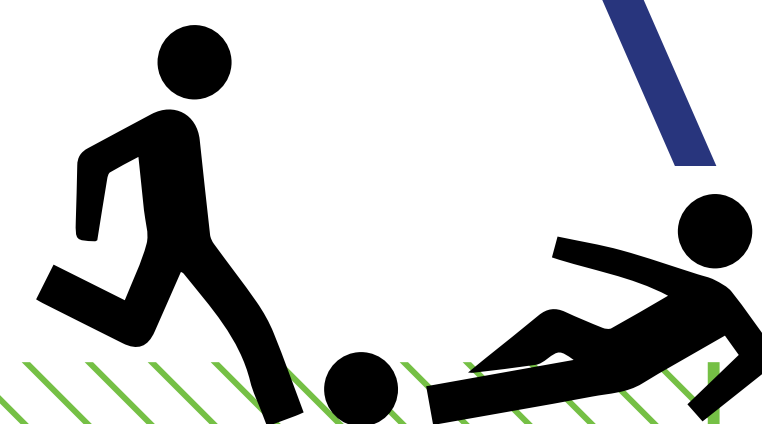
## 3 - 5 VOLTE A SETTIMANA

ESERCIZI AEROBICI - ATTIVITA' RICREATIVE

*almeno 60 min*



BICICLETTA, CORDA, CALCIO,  
TENNIS, BASKET, NUOTO,  
PALLAVOLO, DANZA, ESCURSIONI



## OGNI GIORNO IL PIÙ POSSIBILE

CAMMINARE, PASSEGGIARE CON IL CANE,  
FARE LE SCALE ANZICHÈ PRENDERE L'ASCENSORE,  
FARE GIARDINAGGIO

