MUOVINSIEME
Scuola e comunità in movimento

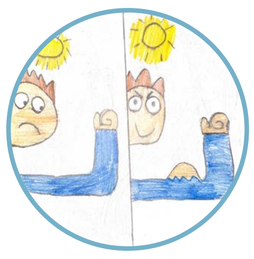
PREVENZIONE PIEMONTE

Un miglio intorno alla scuola

Camminare

RIDUCE IL PESO

RILASSA LA MENTE


MIGLIORA LA FORZA MUSCOLARE

AUMENTA LA DENSITÀ OSSEA

ABBASSA LA PRESSIONE

MIGLIORA IL SISTEMA CARDIOVASCOLARE

AUMENTA LA CAPACITÀ POLMONARE

RINFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

I.C. DIANO D'ALBA
Plesso di Diano d'Alba

Ricorda

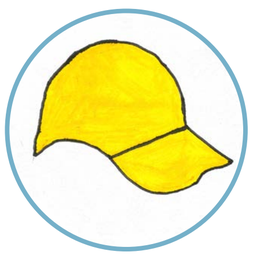
NON RINUNCIARE SE PIOVE

USA LO ZAINETTO

ABBIGLIAMENTO IDONEO

RICORDATI DI BERE

TUTTE LE STAGIONI CON IL GIUSTO ABBIGLIAMENTO


PROTEGGITI DAL SOLE

PERCORSO ADATTO A TUTTI CONSIGLIATO ALMENO 3 VOLTE A SETTIMANA

MEGLIO IN COMPAGNIA

BRA ALBA ASL CN2 · ccm Centro nazionale per la prevenzione e il Controllo delle Malattie · SUISM Università di Torino · Rete SHE Salute e Benessere · Comune di Diano d'Alba · Regione Piemonte