

UNA SGAMBATA DI UN CHILOMETRO  
E MEZZO AL GIORNO È COME FARE  
UNA MARATONA AL MESE



1

Essere sedentario non fa bene a nessuno. Per conservare o migliorare il tuo benessere fai un po' di movimento fisico tutti i giorni, a qualsiasi età.





2

Tieni sotto controllo sia le "entrate" alimentari (le calorie che assumi), sia le "uscite" energetiche (le calorie che spendi). Il bilancio deve chiudersi in pareggio!





3





MUOVERSI UN POCO OGNI GIORNO  
TI TOGLIE IL MEDICO DI TORNO



GIULIANO

4

Per mantenerti in forma cammina di buon passo, senza fermarti, almeno 30 minuti tutti i giorni. Arriva a 60 minuti (semmai suddivisi in due frazioni) se devi perdere qualche chilo di troppo.

The cartoon shows a doctor in a red coat and blue hat pointing at a patient in a blue shirt and green pants. The patient is looking up at the doctor. The signature 'GIULIANO' is at the bottom of the illustration.



5

DETTO DI FARE  
SPORT SENZA  
CORRERE DIETRO  
AI RECORD!

INSTEAD CORRENDO  
DIETRO A QUEL  
TIPO CHE MI HA  
RUBATO IL PORTA-  
FOGLIO!



16/10/20 STAINO 01'

Se preferisci altre attività fisiche o sportive scegli quelle che si possono praticare a lungo ma senza affanno: ovvero un'attività prevalentemente aerobica.



## L'importanza del nuoto





6

Sfrutta tutte le occasioni per muoverti: vai a piedi o in bicicletta, posteggia l'auto lontano, fai le scale. Potresti fare la cyclette o il tapis roulant mentre guardi la TV.

GIULLIANO

A cartoon illustration by Giulliano. Two men are standing on a red ground. The man on the left, wearing a blue jacket and a green shirt, is speaking to the man on the right, who is wearing a red jacket and a blue shirt. A speech bubble from the man in blue contains the text: "SALIRE LE SCALE A PIEDI TI ALLUNGA LA VITA. NON DIVENTARE SCHIAVO DELL'ASCENSORE". To the right of the cartoon is an orange vertical bar with the number "6" at the top and a paragraph of text below it. The text in the orange bar reads: "Sfrutta tutte le occasioni per muoverti: vai a piedi o in bicicletta, posteggia l'auto lontano, fai le scale. Potresti fare la cyclette o il tapis roulant mentre guardi la TV." The cartoon is signed "GIULLIANO" at the bottom.

**7**



SONO PIU' LE ENTRATE CHE LE USCITE...

SE FOSSERO SOLDI INVECE CHE CALORIE, SAREMMO RICCHI...

E INVECE SIAMO SOLO **OBESI!**

Vai in palestra o pratichi uno sport due ore a settimana? Non basta per garantirti uno stile di vita attivo. Ricordati che la settimana è fatta di 168 ore.





PAPINO, E' SANO COINVOLGERMI  
IN UN BLOCCO FISICO DI MOVIMENTO!

OK, VIENI. IO CERCO DI  
STRANGOLARE TUA MADRE  
E TU CERCHI DI SEPARARCI.

WWW.STEFANODISEGNI.COM

# 8

Dai il buon esempio  
ai tuoi figli e  
spingili a muoversi  
regolarmente fin  
da piccoli.  
I ragazzi  
dovrebbero  
dedicare almeno  
un'ora al giorno ai  
giochi fisici di  
movimento.





9

Fai partecipare i ragazzi all'organizzazione domestica: sparecchiare, rifarsi il letto, alzarsi per aprire la porta, portare a spasso il cane, contribuisce a farli muovere.



# 10

QUANTO  
ABBIAMO CORSO  
FINO AD  
ORA?

MEZZO PANINO  
AL MASSIMO.



Puoi e devi fare movimento anche se non sei più giovane. L'importante è che tu scelga un'attività adeguata alle tue forze e che ti impegni a farla regolarmente.

