

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 i sintomi 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.

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



REGIONE DEL VENETO

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**



**HAI PERCORSO 1000 M...
È SUFFICIENTE PER OGGI
O PUOI FARE QUALCOS'ALTRO
PER SENTIRTI MEGLIO?**

Se desideri saperne di più, ti invitiamo a visitare il sito:

<http://www.muoversidipiù.it/>

o inquadrare il QR-Code. →



Come nasce l'iniziativa?

- L'iniziativa s'associa al Programma Regionale del Veneto "1 Km al giorno Educational", nato in collaborazione con gli **Uffici Scolastici Regionali e Provinciali per i ragazzi delle Scuole secondarie**. I partecipanti si sono impegnati a camminare per **1 Km almeno una volta al giorno per più giorni possibili**, nel periodo di durata dell'iniziativa.
- In tale occasione, il tuo Comune, insieme alla Regione del Veneto, ha reso possibile che il **messaggio** dell'iniziativa uscisse dalle Scuole per arrivare fino a te: **apportare piccole modifiche nelle nostre abitudini di vita e di lavoro che ci involino a essere ogni giorno più attivi può avere un enorme impatto sul nostro benessere fisico e mentale!**

Come trovare la motivazione per essere attivi?

- Stanchezza, stress, impegni quotidiani, sentirsi "fuori forma" e le limitazioni imposte dall'emergenza pandemica possono indurci a pensare che non sia il caso d'iniziare o continuare a muoverti.
- **Tuttavia, è possibile mantenersi attivi in sicurezza e farlo è un enorme investimento per il tuo benessere!**
- Ti consigliamo di **iniziare** con un'attività facile, che puoi svolgere quando vuoi e senza attrezzature specifiche: **camminare anche solo per 1 km al giorno!**



Per tracciare i tuoi progressi, ti invitiamo ad annotare quanti giorni hai camminato per almeno 1km, ponendoti l'obiettivo di aumentare gradualmente la frequenza, la durata e l'intensità dell'attività svolta, compatibilmente con la tue condizioni di salute, capacità e abilità fisiche