



PICCOLO SFORZO GRANDE EFFICACIA

Tre quarti della popolazione svizzera pratica attività fisica nel tempo libero, migliorando così la propria salute. Eppure molti stanno seduti fino a 15 ore al giorno.

Studi recenti indicano che alzarsi e interrompere regolarmente i lunghi periodi trascorsi in posizione seduta è positivo per la salute e completa ottimamente le attività nel tempo libero.

Alzarsi in piedi è semplice, è molto efficace e può essere facilmente integrato nelle attività giornaliere:



A colazione



Andando al lavoro



Sul luogo di lavoro



Riposando



A pranzo

fino a **15** ore al giorno siamo seduti



A cena



Durante le riunioni



A casa



Nel tempo libero



In viaggio



Lo sapevate?

Chi pratica regolarmente attività fisica non sviluppa soltanto i muscoli, ma rafforza ossa, articolazioni e organi e aumenta le difese immunitarie. Migliora inoltre la memoria, la capacità di apprendimento e concilia il sonno.

L'attività fisica tiene in forma il corpo e la mente e protegge da malattie delle vie respiratorie e cardiocircolatorie, sovrappeso, tumori, diabete e problemi alla schiena. Per ulteriori suggerimenti e informazioni: [www.bag.admin.ch/alzarsi](http://www.bag.admin.ch/alzarsi)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP