



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 cena



A casa



Nel tempo libero



In viaggio



A pranzo



Durante le riunioni

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



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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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