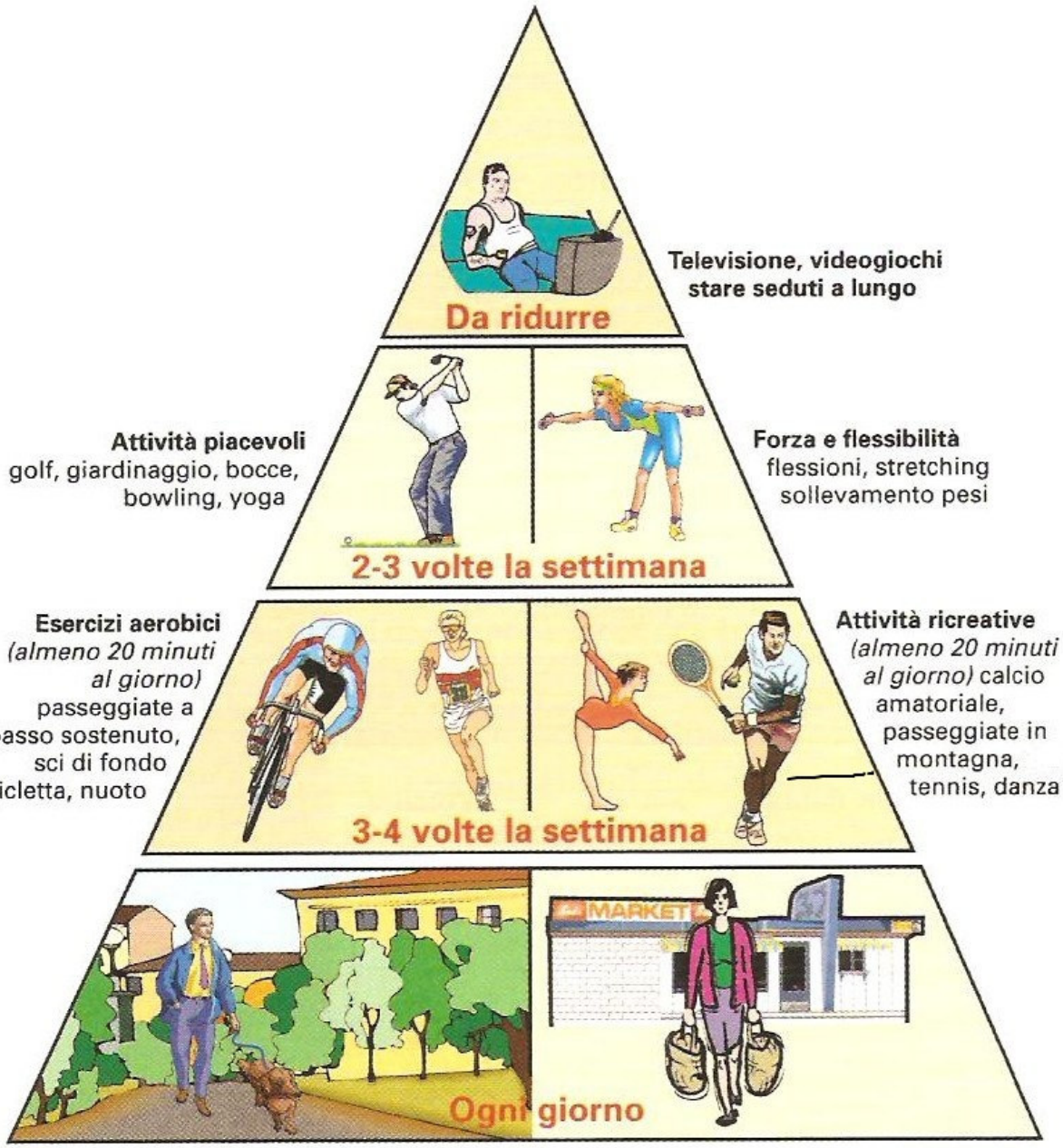
La piramide dell'attività fisica:

uno schema per ricordare come organizzare l'attività fisica durante la settimana

Sedentari (mai fatto uno sport); partire dalla base della piramide
Occasionalmente sportivi (attivi solo d'estate): fare attività fisica in modo regolare arrivando a metà piramide con gradualità
Sportivi sempre (attivi 3-4 giorni la settimana): scegliere attività nell'intera piramide



Televisione, videogiochi
stare seduti a lungo

Attività piacevoli
golf, giardinaggio, bocce, bowling, yoga

Forza e flessibilità
flessioni, stretching
sollevamento pesi

Esercizi aerobici
(almeno 20 minuti al giorno)
passeggiate a passo sostenuto, sci di fondo
cicletta, nuoto

Attività ricreative
(almeno 20 minuti al giorno) calcio amatoriale, passeggiate in montagna, tennis, danza

Buone abitudini
portare fuori il cane,
scegliere le strade più lunghe,
usare le scale invece dell'ascensore

Piccoli sforzi
andare a piedi al supermercato,
parcheggiare l'auto lontano,
fare passi extra ogni volta che è possibile