

ALZARSI

PICCOLO  
SFORZO  
GRANDE  
EFFICACIA

Oltre il 70 per cento 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 interrompere regolarmente i lunghi periodi trascorsi in posizione seduta è importante 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, la memoria e la capacità di apprendimento. L'attività fisica tiene in forma

il corpo e la mente e protegge da malattie delle vie respiratorie e cardiocircolatorie, 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