

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

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