



Un investimento per i ragazzi e per la comunità

Il movimento migliora la tua salute e il tuo umore, ti riempie di energia e ti aiuta a stare bene con te stesso e con gli altri.

“Mi muovo di Più, guardo meno TV! ...e Tu?” per far sì che i ragazzi si abituino a fare movimento divertendosi e guadagnando salute.

Ragazzi in Gamba!

SCUOLA SECONDARIA DI SECONDO GRADO

Mi muovo di PIÙ, guardo meno la TV!

...e tu?

A ricreazione, scegli un frutto piuttosto che una merendina o una bibita zuccherata.

Lo sapevi che:

Una mela di grandezza media contiene circa 80 kcal;
Una pera di grandezza media circa 80 kcal;

Una schiacciatina (37gr) circa 160 kcal;

una lattina di bevanda tipo Cola contiene 130 kcal.

“Tutti hanno diritto di fare sport per stare bene”

Art. 2 Carta Etica dello Sport della Regione Toscana

> IN ADOLESCENZA
GUADAGNARE SALUTE



Testo redatto per la Campagna

“Ragazzi in Gamba”

Progetto Nazionale di Promozione dell'Attività Motoria

Progetto promosso dal Ministero della Salute/CCM e dalla Presidenza del

Consiglio – Dipartimento della Gioventù in attuazione del Programma

“Guadagnare Salute”

Dipartimento di Prevenzione – Azienda ULSS 20 Verona

Per informazioni: guadagnaresalute@regione.toscana.it



Ragazzi in gamba! ... con L'attività fisica!

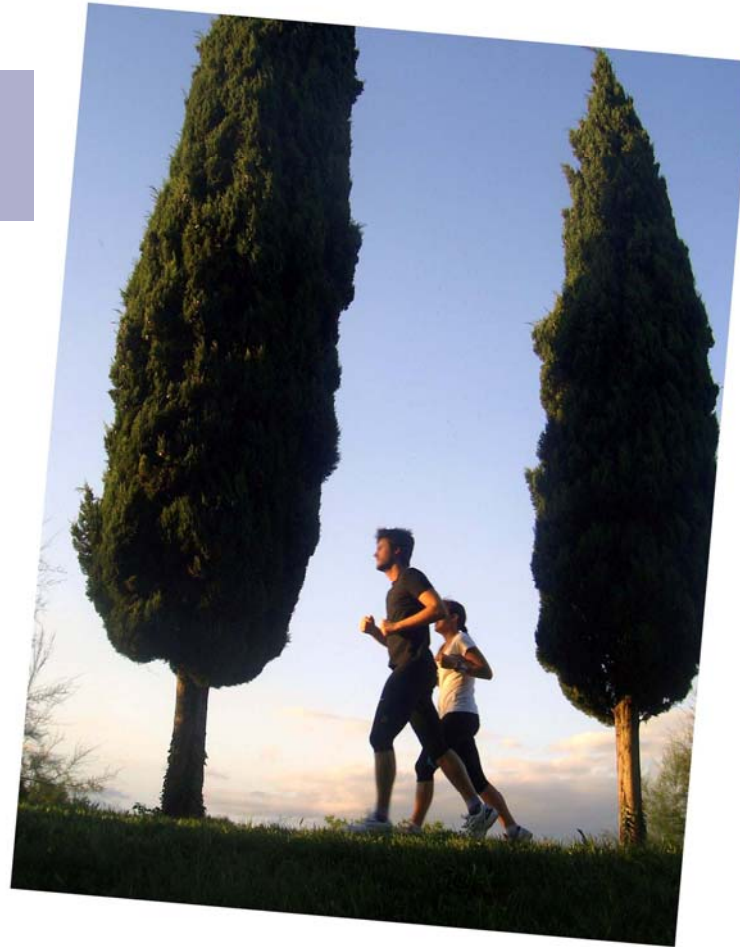
Quale attività?

Per stare bene, hai bisogno di muoverti almeno un'ora al giorno. Somma attività diverse per raggiungere il tuo **fabbisogno giornaliero di movimento**.

Vanno benissimo le attività **di tipo aerobico** come il cammino, la corsa, il nuoto, il ciclismo, lo sci di fondo) ad intensità moderata.

L'esercizio **migliora il funzionamento** del cuore, dei polmoni, rinforza le ossa e favorisce il **consumo dei grassi**.

Durante l'attività fisica **aumenta il consumo energetico**. Questo effetto perdura, sia pur attenuato, anche nelle ore successive all'esercizio fisico. In pratica, il nostro organismo continua a consumare di più anche quando l'attività è già cessata.



L'intensità dello sforzo, cioè la quantità di impegno fisico richiesto, si può valutare nel seguente modo:

- se durante l'attività riesci a parlare ma non a cantare, lo sforzo è moderato;
- se tra un respiro e l'altro riesci a pronunciare solo poche parole, l'attività è intensa.

Se vuoi cominciare a muoverti di più, prima di tutto pensa a quello che ti piace. Non devi per forza fare sport: tutti i giorni una partita a pallone con amici, un giro in bicicletta: qualunque attività di movimento va bene. L'importante è variare e divertirsi! Cerca di essere costante! Meglio una camminata tutti i giorni, che una corsa ogni tanto. Non avere fretta!! I risultati non sono immediati. Se inizi con obiettivi semplici e gradualmente, potrai raggiungerli con più facilità e, quando vedrai i primi risultati, potrai affrontare obiettivi più complessi. E, se puoi, vai scuola a piedi o in bicicletta!

Un'ora al giorno, tutti i giorni