



Usa una
app
o uno
smart
watch

Monitora la tua attività, conta i passi e controlla la frequenza cardiaca, è utile e divertente.

L'attività fisica aiuta a ogni età e in tutte le situazioni.

Se hai dubbi parlane con il tuo medico.

Fai ogni giorno **10mila** passi di salute in FVG



FRIULI VENEZIA GIULIA
IN MOVIMENTO
10 MILA PASSI DI SALUTE

**SCOPRI i Gruppi
di cammino del
Friuli Venezia
Giulia**

Camminare è il modo più semplice ed economico per prevenire diverse malattie. Sono sufficienti **30 minuti di cammino al giorno** per vivere a lungo e in salute.

Se vuoi passeggiare in compagnia, ci sono i **Gruppi di cammino in molti Comuni del Friuli Venezia Giulia**. Puoi organizzarli anche tu!

Trovi tutte le informazioni sui gruppi di cammino e sul progetto FVG in movimento nei siti:

invecchiamentoattivo.regione.fvg.it
federsanita.anci.fvg.it

Friuli Venezia Giulia in movimento è un progetto di:
Regione autonoma Friuli Venezia Giulia
Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità, in collaborazione con Federsanità ANCI FVG

Seguici su Facebook

@FVGinMovimento10milapassidisalute

FVG in Movimento

10mila PASSI di salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA



Bastano 30 minuti al giorno
cammina
nuota
vai in bici
gioca con i nipoti
sali le scale
balla!

Fare regolarmente attività fisica:

- aiuta a mantenere il **peso forma**
- riduce la **pressione arteriosa e il diabete**
- **favorisce il sonno** e riduce lo stress e l'ansia
- aumenta la probabilità di **vivere più a lungo e in salute**
- **riduce il rischio di tumore** al seno e al colon
- **potenzia la forza muscolare** e facilita la mobilità riducendo il rischio di cadute
- **migliora l'attenzione e la concentrazione**, anche nei giovani

I medici raccomandano che:

i bambini e i ragazzi facciano almeno 60 minuti di attività fisica moderata e intensa ogni giorno;

gli adulti da 2,5 a 5 ore di attività aerobica alla settimana in più sessioni per rafforzare i muscoli;

gli over 65 anni almeno due ore e mezza a settimana di attività fisica aerobica di moderata intensità, ed esercizi di rinforzo muscolare e di equilibrio.

Se per te fare movimento è troppo faticoso inizia con sessioni di 10 minuti, poi aumenta via via.

#FVGinMOVIMENTO