

I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età

5 - 17anni

Attività
MODERATA



60
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività
INTENSA



3 VOLTE
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

18 - 64 anni

Attività
MODERATA



150
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di

10
Minuti

consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività
INTENSA



75
Minuti

oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività
MODERATA



150
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di

10
Minuti

consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività
INTENSA



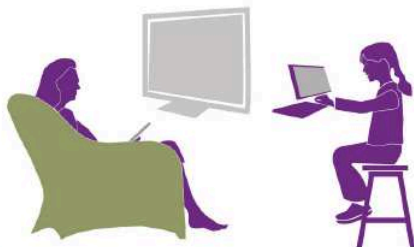
75
Minuti

+



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro