

6 aprile

#gentactiva

Vita attiva,
elisir di lunga vita!



Giornata mondiale dell'attività fisica

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto o hai più di 64 anni, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente. Migliorerai la tua vita.



Uno stile di vita attivo migliora la salute e contribuisce al benessere fisico e mentale

Bambini Attivi = Adulti in salute



Iscriviti e partecipa:

esport.gencat.cat/gentactiva



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) Regione Piemonte – Asl TO3



ASL CN2 Alba-Bra – DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE – S.S.D. Epidemiologia, promozione della salute e coordinamento attività di prevenzione; Servizio Medicina dello sport; e.mail: epid.alba@aslcn2.it – 0173/594507