

Sii fisicamente attiva/o durante il COVID-19

Sei più
produttiva/o

Dormi meglio

Riduci i sintomi di
ansia e depressione

Migliori
l'umore

Aumenti i
livelli di energia



Lavorare da casa

Non trascorrere troppo tempo
seduta/o

Ogni 30 minuti muoviti
per 2 minuti

Se puoi, durante le telefonate
e le riunioni, stai in piedi



Idee per essere attivi in casa

Cammina in casa

Balla

Partecipa a lezioni di
attività fisica online

Fai degli esercizi a corpo libero
(ad esempio affondi e piegamenti)

Sali e scendi le scale



Poco movimento fa
già bene,
tanto movimento produce
benefici maggiori

Cerca online idee
per fare movimento

Per rimanere attiva/o
resta in contatto,
attraverso messaggi e
social, con i tuoi amici

Infografica realizzata da Steven Hanson email: hello@floating-boat.co.uk

Questa infografica è tratta dal Blog de British Journal of Sports Medicine:

Rimani calma/o, sii attiva/o: Idee semplici per incoraggiare all'attività fisica durante il COVID-19

Traduzione italiana e adattamento a cura di Luisa Dettoni, Mara Grasso – DoRS Regione Piemonte.
Centro di Documentazione per la Promozione della Salute. ASL TO3. www.dors.it, luglio 2020