

MOVIMENTO

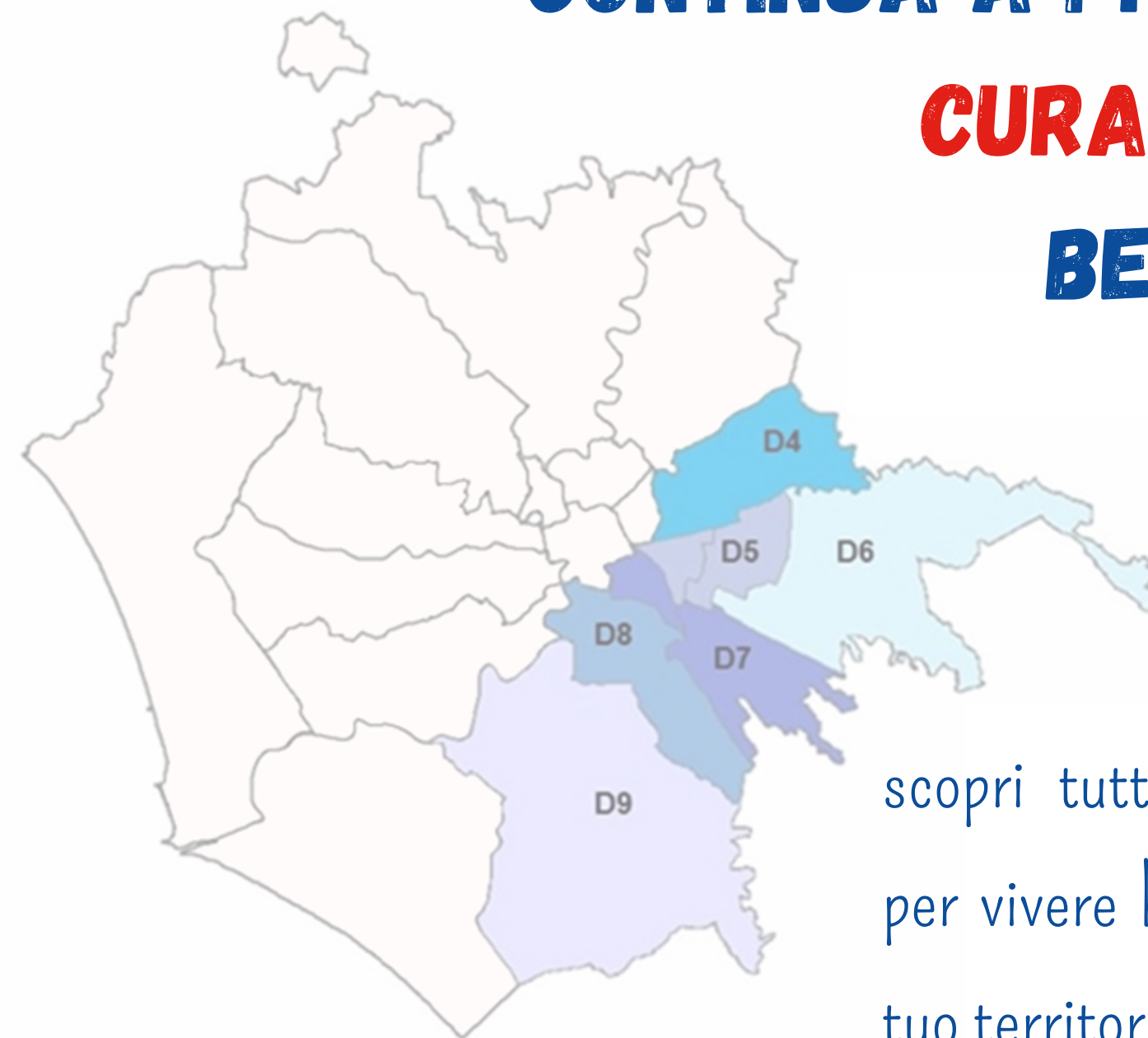


Migliora il tuo stile di vita facendo movimento ogni giorno: anche semplici attività quotidiane fanno bene a tutti e ad ogni età.

- Ogni movimento conta! Poco è meglio di niente
- Meglio le scale che l'ascensore: inizia con un piano
- Almeno 5 minuti di esercizio per ogni ora passata davanti a TV/computer
- Un gruppo di cammino oppure una passeggiata in compagnia per chiacchierare camminando invece di stare seduti
- A piedi per gli acquisti vicino casa, i mezzi pubblici per i percorsi più lunghi scendendo una fermata prima della tua destinazione

Il movimento regolare tonifica i muscoli riducendo il rischio di cadute, migliora la qualità del sonno, riduce lo stress ed i rischi connessi alle patologie oncologiche aumentando la propria aspettativa di vita.

CONTINUA A PRENDERTI CURA DEL TUO BENESSERE



scopri tutte le opportunità
per vivere bene presenti nel
tuo territorio

www.aslroma2.it



GENNAIO							FEBBRAIO							MARZO							APRILE						
lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do
30	31	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	31	1	2	3	4	5	6
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	1	2	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9	31	1	2	3	4	5	6	5	6	7	8	9	10	11
MAGGIO							GIUGNO							LUGLIO							AGOSTO						
lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do
28	29	30	1	2	3	4	26	27	28	29	30	31	1	30	1	2	3	4	5	6	28	29	30	31	1	2	3
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30	31	1	23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31	1	2	3	25	26	27	28	29	30	31
2	3	4	5	6	7	8	30	1	2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7
SETTEMBRE							OTTOBRE							NOVEMBRE							DICEMBRE						
lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do	lu	ma	me	gi	ve	sa	do
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30	29	30	31	1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11