



DÉPLACE-TOI: contraste la vie sédentaire

Une activité physique régulière

est essentielle pour prévenir et aider à gérer les maladies cardiaques, le diabète de type 2 et le cancer, ainsi que pour réduire les symptômes de dépression et d'anxiété, améliorer les capacités de réflexion, d'apprentissage et de jugement. Elle contribue aussi à un sommeil de qualité.

Toute activité physique est bénéfique

et peut être réalisé dans le cadre du travail, du sport, des loisirs ou des transports (marche, vélo), mais aussi à travers la danse, le jeu et les activités domestiques quotidiennes, comme le jardinage et le nettoyage.

Les femmes enceintes et en post-partum devraient pratiquer **au moins 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie modérée ou d'étirements légers.**



Limitez le temps passé en position sédentaire. Remplacez le temps sédentaire par une activité physique (même légère) de toute intensité.

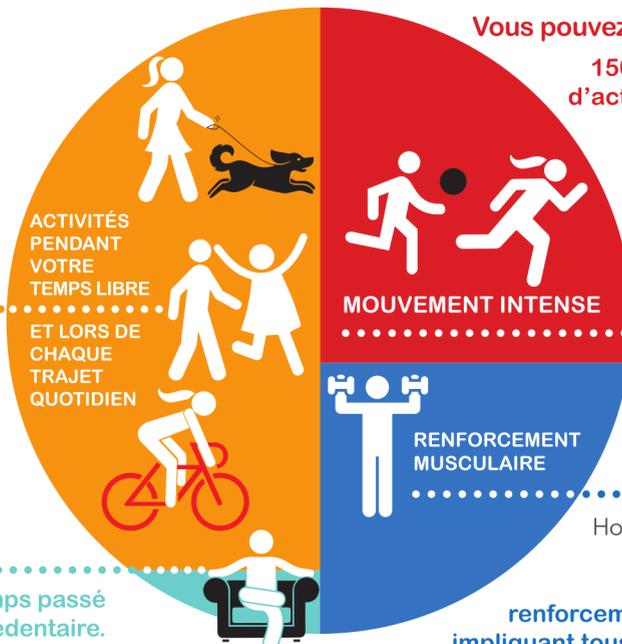


SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA

QR CODE →



fonte
ORGANIZZAZIONE
MONDIALE
SANITÀ



Vous pouvez choisir entre:

150 à 300 minutes d'activité aérobie modérée ou 75-150 minutes d'activité aérobie et vigoureuse pendant la semaine.

Hommes et femmes devraient faire des activités de **renforcement musculaire impliquant tous les principaux groupes musculaires pendant au moins 2 jours ou plus par semaine.**



COSTRUIAMO
SALUTE
IL PIANO DELLA PREVENZIONE 2021-2025
DELLA REGIONE EMILIA-ROMAGNA