

IL DIARIO DELLO STARE SEDUTI



	L	M	M	G	V	S	D	
Vado a scuola in auto								
Guardo la TV più di 1 ora al giorno								
Sto al computer più di 1 ora al giorno								
Mangio davanti alla TV o al pc								
Trascorro il pomeriggio in casa								
Non aiuto i miei genitori a casa								
Mangio spesso nei fast food								
Non pratico nessuno sport								
Uso sempre l'ascensore								
Ho la televisione in camera								
Non mi va di camminare								

Segna con una X i comportamenti sedentari che ti caratterizzano. Ricorda: nessuno è perfetto... ma tutti possono migliorare!

