

È TEMPO DI MUOVERSI

Adulti tra **18 e 64 anni**:

					TOT
<i>lunedì</i>					
<i>martedì</i>					
<i>mercoledì</i>					
<i>giovedì</i>					
<i>venerdì</i>					
<i>sabato</i>					
<i>domenica</i>					
				<i>totali</i>	

Di quanta attività fisica hanno bisogno ogni settimana?

Le attuali raccomandazioni dell'OMS sull'attività fisica per la salute della popolazione adulta consigliano di svolgere nel corso della settimana almeno:

150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata

oppure

almeno 75-150 minuti di attività fisica aerobica vigorosa

+ Rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

(Per attività aerobica intensa si intende: correre; saltare più volte; ballare velocemente.)