




È TEMPO DI MUOVERSI

Adulti dopo i 65 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?

Gli adulti over65 anni dovrebbero svolgere ogni settimana:

almeno **150-300 minuti di attività aerobica moderata** oppure

almeno **75-150 minuti di attività aerobica intensa.**

+ esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari 2 o più volte a settimana.

+ attività fisica multicomponente: combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare ed allenamento dell'equilibrio, svolti in un'unica sessione, almeno 3 giorni a settimana, per aumentare le capacità funzionali e ridurre il rischio di cadute accidentali.