

Attività fisica nella vita quotidiana:

cinque consigli per concretizzare più facilmente questo obiettivo

Desidera fare più attività fisica? Congratulazioni! Farà molto bene a se stesso e al Suo corpo, perché tutti i muscoli, gli organi interni e i vasi sanguigni traggono beneficio dall'attività fisica.

I nostri cinque consigli per Lei

1 **Rifletta: quale tipo di attività fisica fa volentieri?**

Fare attività fisica non equivale sempre a fare sport. Anche svolgere piccole attività quotidiane, secondo il principio del «camminare senza affanno», aiuta ad aumentare la quantità giornaliera di attività fisica, portando già buoni risultati per la salute.¹ Tenga presente che ogni minuto è importante: L'attività fisica comincia dal 1° minuto di movimento.

Ecco qualche proposta per Lei:

- Usare le scale anziché l'ascensore
- Percorrere a piedi il tragitto fino all'ultima stazione dell'autobus o della metro
- Fare una breve passeggiata durante la pausa pranzo
- Svolgere piccole commissioni a piedi oppure in bicicletta
- Programmare intenzionalmente l'attività sportiva, ad es. nel fine settimana
- Fare ballo, anche danzare con il deambulatore
- Fare ginnastica da seduti sul divano oppure in ufficio
- Stare in piedi su una gamba mentre ci si lava
- Provare una nuova disciplina sportiva

2 **Annoti i Suoi obiettivi (vedere il retro)**

Cerchi di essere il più concreto possibile, ad esempio:

- Tutte le domeniche, dopo colazione, vado a camminare per tre quarti d'ora.
- Dal lunedì al venerdì, uso le scale invece dell'ascensore il mattino e dopo pranzo per salire al 2° piano fino al mio ufficio.

3 **Dia spazio alla creatività**

Ha sempre voluto imparare a ballare il tango? Allora s'isciva subito a una lezione di prova. E se scoprisse che non è ciò che fa al caso Suo? In tal caso chieda ai vicini se può portare a spasso il loro cane. Cerchi di trovare il tipo di attività congeniale e divertente per Lei. Perché solo se si diverte facendo attività fisica, continuerà a farla a lungo.

4 **Fare le cose insieme è spesso più facile**

Forse ha degli amici che camminano volentieri con Lei oppure dei colleghi di lavoro con cui fare una passeggiata all'aria aperta durante la pausa pranzo. Spesso è più facile fare le cose quando ci si può motivare a vicenda.

5 **Non si aspetti troppo dall'oggi al domani**

Il Suo obiettivo è integrare l'attività fisica nella Sua vita quotidiana a lungo termine. Non si proponga di raggiungere obiettivi eccessivi dall'oggi al domani. Scelga due obiettivi dal Suo elenco sul retro. Solo dopo averli integrati stabilmente nella Sua vita quotidiana, passi ai due obiettivi successivi.

Istruzioni per la compilazione del programma di attività fisica

Proceda come segue:

- Annoti dieci possibilità per fare più attività fisica ogni giorno.
Cerchi di essere il più concreto possibile.
- Scelga due obiettivi che desidera realizzare per primi e annoti la scadenza entro cui concretizzarli nella Sua vita quotidiana.
- Dopo avere raggiunto i primi due obiettivi, scelga i due successivi dal Suo elenco a 10 punti.

Buon divertimento!

Il mio personale programma di attività fisica

Tipo di attività fisica	Momento/periodo dell'attività	Durata/distanza	Da realizzare entro:	Obiettivo raggiunto:
Es.: Camminare	Ogni domenica	45 minuti	10.6.2025	✓
Es.: Salire le scale	Da lunedì a venerdì Mattino e mezzogiorno	2 piani	10.6.2025	✓
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

www.FreeStyle.Abbott

