

# DECALOGO ATTIVITÀ FISICA IN CASA

- 1 ORGANIZZA LA ROUTINE CASALINGA, INSERENDO UN PO' DI ATTIVITÀ FISICA E MENO TELEVISIONE POSSIBILE
- 2 SE STAI MOLTE ORE SEDUTO, ALZATI ALMENO OGNI 30 MINUTI: CAMMINA E FAI STRETCHING PER CIRCA 5 MINUTI
- 3 FAI I LAVORI DOMESTICI A RITMO DI MUSICA
- 4 SE PUOI PRENDI LE SCALE QUANDO ESCI PER MOTIVI DI NECESSITÀ
- 5 PANE E PASTA? PREPARALI IN CASA, IMPASTARE E TIRARE L'IMPASTO A MANO È UN OTTIMO ESERCIZIO FISICO
- 6 SVOLGI TUTTI I GIORNI ALMENO 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA
- 7 QUANDO VUOI ASCOLTA LA MUSICA E BALLA
- 8 ORGANIZZA ONLINE DELLE SESSIONI DI ESERCIZI IN COMPAGNIA
- 9 SE HAI UN GIARDINO PRIVATO O UN TERRAZZO, CAMMINA E DEDICATI AL GIARDINAGGIO
- 10 SISTEMA SCAFFALI, DISPENSA, CANTINA O GARAGE ANCHE QUESTA È UN'OCCASIONE DI MOVIMENTO

