

LA PIRAMIDE DELL'ATTIVITA' FISICA



Osserva bene la piramide dell'attività fisica, individua le aree che più ti rappresentano

Vorresti collocarti in un'altra area?

Osservazioni

Quanti passi devi fare ogni giorno per evitare la sedentarietà?

Quanti ne fai tu?

Percorso con il contapassi

Alla fine del nostro percorso come vedi il tuo rapporto con il movimento?

Quali attività pensi di poter inserire nella tua vita di tutti i giorni?
