

Oggi mostra un po' di spirito di squadra!



Entrare a far parte di una squadra è un ottimo modo per divertirsi e incontrare nuovi amici, ma specialmente per fare [esercizio fisico](#) e mantenere uno stile di vita attivo. Fare sport ti aiuterà a proteggere meglio la tua [salute](#) e a prevenire malattie anche importanti come obesità e diabete, donandoti benefici in termini di efficienza [muscolo-scheletrica](#) e benessere [mentale](#), oltre a rallentare l'[invecchiamento](#) precoce. Puoi provare il [calcio](#), la [pallacanestro](#) o anche far parte di un [balletto](#).

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.