

# Oggi sii un modello attivo per i tuoi bambini



I tuoi piccoli ti osservano, ti imitano e ti prendono come punto di riferimento. Infatti non bisogna pensare di educare solo dei bambini, ma anche di crescere degli adulti. Vorresti che i tuoi figli adottassero uno stile di vita attivo, in modo da prevenire **obesità**, **malattie cardiovascolari** e guadagnare invece **salute** e **felicità**? Non sederti sulla panchina al parco, combatti la **sedentarietà**, salta e **gioca** insieme a loro, andate in bicicletta, correte, e perché no **ballate**.

## 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.