

Oggi muoviti all'aria aperta



Approfitta della bella [stagione estiva](#) per uscire di casa, fare [attività fisica](#) oppure svolgere qualche lavoretto all'aperto. Ad esempio, sapevi che un uomo che lava la macchina consuma circa [5 Kcal](#) al minuto, mentre una donna che si dedica al giardinaggio ne [brucia](#) in media 3? Puoi anche andare in [bicicletta](#), [camminare](#), [ballare](#), oppure correre al parco o sulla spiaggia. Ricorda che fare attività fisica d'abitudine aiuta a prevenire le malattie e dona benessere fisico e [mentale](#)!

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.