

Oggi speggni lo schermo e fai attività fisica



Quante ore spendi settimanalmente, esclusi lavoro o scuola, davanti ad uno schermo, tra tv, pc, videogiochi o tablet? Il risultato ti sorprenderà! Sfrutta parte di questo tempo per fare **attività fisica** e combattere la **sedentarietà**, una delle principali cause di **malattie** anche gravi e della riduzione dell'aspettativa di vita. 300 minuti di esercizio a settimana sono l'ideale, 150 il minimo: scegli uno sport **aerobico** come il ciclismo, il **nordic walking** o la **camminata** e il tuo organismo ti ringrazierà.

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.