

Oggi non essere pigro, corri incontro alla salute



La vita sedentaria aumenta il rischio di tante malattie anche gravi come il [diabete](#) e le [patologie cardiache](#), perché rende l'organismo più vulnerabile. Per [migliorare](#) il tuo fisico, ma anche il tuo umore, occorre fare [attività fisica](#) regolare, almeno 150 minuti di esercizio [aerobico](#) a settimana ed essere sempre attivi: gioca con i tuoi [bambini](#), fai le scale, porta fuori il cane, parcheggia lontano e cogli sempre l'occasione per muoverti di più a [piedi](#) o in [bicicletta](#).

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.