

6 aprile

#gentactiva

Vita attiva,  
elisir di lunga vita!

Vivi in movimento  
e guadagna salute

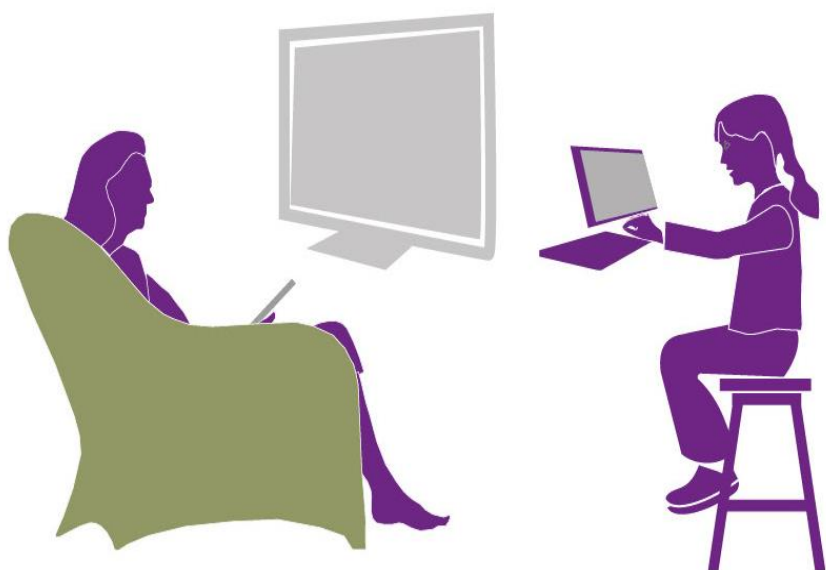


## Giornata mondiale dell'attività fisica

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto o hai più di 64 anni, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente. Migliorerai la tua vita.

**LA AUSL UMBRIA 2 INVITA TUTTI AD UNA VITA IN MOVIMENTO PER "GUADAGNARE" SALUTE**

### IL MENO POSSIBILE




  
**USL Umbria 2**

### IL PIU' POSSIBILE



**Fare le scale invece che prendere l'ascensore, camminare per andare a fare la spesa, posteggiare la macchina lontano da casa e dal lavoro**

Iscriviti e partecipa:  
[esport.gencat.cat/gentactiva](http://esport.gencat.cat/gentactiva)

 **Generalitat  
de Catalunya**

**dors**

Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute (DoRS) - Regione Piemonte - Asl TO3.