

# DECALOGO ATTIVITÀ FISICA IN CASA

- 1** ORGANIZZA LA ROUTINE CASALINGA: PIÙ ATTIVITÀ FISICA E MENO TELEVISIONE POSSIBILE
- 2** SE STAI MOLTE ORE SEDUTO, ALZATI ALMENO OGNI 30 MINUTI: CAMMINA E FAI STRETCHING PER CIRCA 5 MINUTI
- 3** FAI I LAVORI DOMESTICI A RITMO DI MUSICA
- 4** SE PUOI PRENDI LE SCALE QUANDO ESCI PER MOTIVI DI NECESSITÀ
- 5** PANE E PASTA? PREPARALI IN CASA, IMPASTARE E TIRARE L'IMPASTO A MANO È UN OTTIMO ESERCIZIO FISICO
- 6** SVOLGI TUTTI I GIORNI ALMENO 30 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA MODERATA
- 7** QUANDO VUOI ASCOLTA LA MUSICA E BALLA
- 8** ORGANIZZA ONLINE DELLE SESSIONI DI ESERCIZI IN COMPAGNIA
- 9** SE HAI UN GIARDINO PRIVATO O UN TERRAZZO, CAMMINA E DEDICATI AL GIARDINAGGIO
- 10** SISTEMA LA DISPENSA, LA CANTINA O IL GARAGE PER FARE PIÙ MOVIMENTO

