

# DIE BEWEGUNGSPYRAMIDE LA PIRAMIDE DEL MOVIMENTO



# POSITIVE AUSWIRKUNGEN DER BEWEGUNG

## EFFETTI BENEFICI DEL MOVIMENTO

Con una costante attività fisica si ottengono effetti benefici sul nostro corpo. In particolare il movimento fa bene a:

- apparato muscolo scheletrico
- apparato cardiocircolatorio
- apparato respiratorio

Il movimento concorre inoltre alla prevenzione di:

- malattie cardiovascolari
- ipertensione arteriosa
- ipercolesterolemia
- diabete
- obesità
- osteoporosi
- depressione
- insonnia

Inoltre:

- miglior controllo delle abitudini alimentari
- migliore qualità di vita

Regelmäßige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf unseren Körper aus. Besonderen Nutzen ziehen:

- Muskel- und Knochenapparat
- Herz-Kreislaufapparat
- Atmungsapparat

Bewegung schützt außerdem vor:

- Bluthochdruck
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Hypercholesterinämie
- Diabetes
- Fettleibigkeit
- Osteoporose
- Depression
- Schlaflosigkeit

Weitere Vorteile:

- bessere Kontrolle der Ernährungsgewohnheiten
- höhere Lebensqualität



# BEWEGUNG IST LEBEN

## Regelmäßige körperliche Aktivität bringt Vorteile:

- beugt Herz-Kreislaufkrankungen vor
- beugt Krankheiten am Bewegungsapparat vor
- beugt Übergewicht vor
- verbessert die Atmung
- erhöht die Leistungsfähigkeit
- beugt Angst und Depressionen vor
- verbessert das Gedächtnis
- verbessert das Selbstwertgefühl

## Was tun?

- schnelles Gehen für 20-30 Min. 3 x in der Woche
- Gartenarbeit
- Schwimmen
- Radfahren
- Freies Turnen
- Hausarbeit
- Bricolage
- Einkaufen gehen

# MOVIMENTO É VITA



## L'attività fisica regolare apporta numerosi benefici:

- previene patologie cardiovascolari
- previene patologie osteoarticolari
- combatte l'obesità
- migliora la respirazione
- aumenta la resistenza alla fatica
- combatte ansia e depressione
- migliora la memoria
- migliora l'immagine di sé

## Cosa fare?

- camminare a passo spedito per 20-30 minuti, tre volte a settimana
- fare giardinaggio
- nuotare
- pedalare
- fare ginnastica a corpo libero
- fare pulizie di casa
- fare bricolage
- fare la spesa

