



LA SCIENZA DELL'ATTIVITÀ FISICA



STUDI SCIENTIFICI HANNO CHIARAMENTE STABILITO IL BENEFICIO DELL' ATTIVITÀ FISICA. SVOLGERE REGOLARMENTE ATTIVITÀ FISICA È UN BUON MODO PER PASSARE DEL TEMPO IN FAMIGLIA E RIMANERE ATTIVI.



L'ATTIVITÀ FISICA HA MOLTI BENEFICI SULLA SALUTE: RAFFORZA IL CUORE E AIUTA A MIGLIORARE LA SALUTE DELLE OSSA, ABBASSA LA PRESSIONE SANGUIGNA, MIGLIORA LA QUALITÀ DEL SONNO E RIDUCE IL RISCHIO DI DIABETE.

L'ATTIVITÀ FISICA STIMOLA LA CRESCITA DEL CERVELLO, LA CAPACITÀ MOTORIA E LO SVILUPPO COGNITIVO. MIGLIORA L'APPRENDIMENTO E LA MEMORIA E AIUTA I BAMBINI AD ANDARE MEGLIO A SCUOLA.

DURANTE L'ATTIVITÀ FISICA IL CERVELLO RILASCIAM ENDORFINE E DOPAMINA, ANTIDOLORIFICI NATURALI CHE DONANO UN SENSO DI BENESSERE E FELICITÀ E ABBASSANO IL RISCHIO DI DEPRESSIONE.

I BAMBINI DAI 3 AI 5 ANNI DOVREBBERO SVOLGERE ALMENO 3 ORE DI ATTIVITÀ FISICA AL GIORNO.

I BAMBINI E GLI ADOLESCENTI DAI 6 AI 17 ANNI DOVREBBERO FARE ALMENO UN'ORA AL GIORNO DI ATTIVITÀ FISICA PIÙ O MENO IMPEGNATIVA.



LA SCIENZA DEL PRENDERSI CURA

Listen First, un'iniziativa dell'UNODC per sostenere famiglie felici, sane e protettive.