

*Muoviti ... muoviti ... in libertà...
la tua salute ne guadagnerà.*





*Per crescere
in modo sano
ed armonioso
è fondamentale
svolgere
regolarmente
attività fisica.*

Muoviti ... muoviti ... in libertà... la tua salute ne guadagnerà.

**Per aiutare vostro figlio ad essere ogni
giorno più attivo:**



accompagnatelo
a scuola a piedi



usate le scale
e non l'ascensore



impegnatevi
ad usare l'automobile solo
quando è indispensabile



concedetevi una lunga
passeggiata assieme
almeno una volta alla
settimana



a casa, coinvolgetelo
in giochi ed attività di
movimento, stimolandolo
a non trascorrere
troppo tempo seduto.