



# MUOVITI ANCHE TU!

La sedentarietà è uno dei principali fattori di rischio delle malattie cardiache e del diabete, per prevenirle e combatterle è fondamentale l'attività fisica.

Il movimento promuove il benessere psicofisico, le relazioni sociali, protegge dallo stress, riduce il rischio di cadute, facilita il mantenimento del peso corporeo, aiuta la salute mentale e previene il declino cognitivo. Usare la bici o andare a piedi negli spostamenti riduce il traffico con impatto positivo sull'ambiente, riduce l'inquinamento acustico e dell'aria e l'occupazione degli spazi pubblici



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



In collaborazione con: