

Muoviti anche tu!

La **sedentarietà** è uno dei principali **fattori di rischio delle malattie cardiache e del diabete**, per prevenirle e combatterle è necessaria 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

Direzione centrale salute politiche sociali e disabilità della Regione Friuli Venezia Giulia.

AMBIENTALI

Riduce il traffico, il rumore e l'inquinamento,
previene gli incidenti.

SALUTARI

Riduce l'obesità, previene le malattie cardiache,
migliora il sonno e il benessere mentale.

MOBILITÀ ATTIVA



Vantaggi & Benefici del muoversi a piedi e in bicicletta

SOCIALI

Migliora i rapporti tra le persone,
aumentano le relazioni.

ECONOMICI

Aumenta il risparmio per le famiglie,
favorisce le visite nei negozi del centro.