



Regione Umbria



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

# IL MOVIMENTO È SALUTE

OGNI MOMENTO È UTILE PER FARE ATTIVITÀ FISICA



Regione Umbria



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

# SEMPRE

In ogni momento si può trovare il tempo e l'occasione per fare attività fisica: a casa, al lavoro o nel tempo libero





Regione Umbria



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

# TUTTI

Tutti possono fare attività fisica, ad ogni età, condizione e fase della vita... nessuno è escluso!





Regione Umbria



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

# ANCHE IN COMPAGNIA

Fare attività fisica favorisce la socialità, la condivisione e le opportunità di stare insieme agli altri





Regione Umbria



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

# OGNI MOVIMENTO CONTA

Anche poca attività fisica è meglio di niente... più se ne fa,  
più aumentano i benefici





Regione Umbria



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth

# OGNUNO A MODO SUO

In base alle proprie capacità e inclinazioni, ogni persona può trovare modo di essere fisicamente attiva: diventerà un piacere!

