

**Muoversi  
ogni giorno,  
fa bene per  
la salute !**

Pratica almeno 1 ora di attività fisica al giorno, abbinata ad un'alimentazione equilibrata.

Fare dello sport, o semplicemente muoversi, ti permette di restare in forma e di sentirti bene.

**L'attività fisica ti aiuta anche a :**



**incontrare nuovi  
amici**



**divertirti**



**passare momenti  
piacevoli in famiglia**