

## Livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per gli adulti

### IL MENO POSSIBILE



guardare la TV,  
usare il computer,  
stare seduti per più di:

30  
Minuti



### OGNI GIORNO

L M M G V S D L M M G V



scegliere strade più lunghe,  
fare le scale invece che prendere l'ascensore,  
camminare per andare a fare la spesa, posteggiare  
la macchina lontano da casa  
e dal lavoro



### A SETTIMANA

L M M G V S D

150  
Minuti

Attività aerobica  
**MODERATA**

oppure

Attività aerobica  
**INTENSA**

75  
Minuti

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di almeno 10  
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari  
almeno 2 volte a settimana



**Attività aerobica moderata**  
Camminata veloce, ballo, giardinaggio, lavori domestici, attività di gioco con bambini o passeggiate con il cane, cura dell'orto, trasporto o spostamento di pesi moderati (<20 kg)

**Attività aerobica intensa**  
Corsa, camminata veloce in salita, ciclismo, nuoto e sport competitivi (es. calcio, basket, pallavolo), trasporto o spostamento di pesi importanti (>20 kg)



### A SETTIMANA

L M M G V S D

### PER AVERE UN BENEFICIO AGGIUNTIVO

300  
Minuti

Attività aerobica  
**MODERATA**

oppure

Attività aerobica  
**INTENSA**

150  
Minuti

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di almeno 10  
Minuti consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari  
almeno 2 volte a settimana

