

# E' necessario fare del movimento?

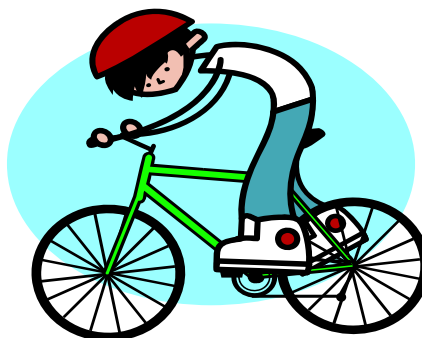
*Sicuramente sì,  
non solo per il  
corpo ma anche  
per la mente!*

# Cosa significa fare attività fisica?

*Non è necessario fare per  
forza uno sport ma  
cercare di essere attivi  
ogni giorno!*

# Alcuni esempi...

*.. andare a scuola  
a piedi , fare le  
scale, passeggiare  
all'aria aperta ...*



*.. fare giochi di  
movimento,  
scegliendo quello  
che ti piace di più ...*

# Mentre Tv e Videogiochi?



*Non bisogna  
esagerare!*

Illustrazioni: microsoft clipart

Pediatri di Libera Scelta  
Area Pinerolo  
ASL TO 3

S.S. Sorveglianza e  
Prevenzione Nutrizionale  
ASL TO 3