

6 Aprile 2023

#DMAF2023
#PosatenMarxa
#SumaSalut

Divertiti! Fai movimento!



Giornata mondiale dell'attività fisica

Metti insieme 30 minuti di attività fisica ogni giorno se sei un adulto o hai più di 64 anni, 60 minuti se sei un bambino o un adolescente. Migliorerai la tua vita.



Traduzione e adattamento a cura del Centro Regionale di Documentazione per la Promozione della Salute DoRS - Regione Piemonte - AslTO3



Generalitat de Catalunya

10 ragioni per rendere più attiva la tua vita



Alzati dalla sedia, balla, fai esercizio, pratica uno sport che ti piace da sola/o o in compagnia, ... Muoviti di più

Giornata mondiale dell'attività fisica