

# I livelli di attività fisica raccomandati dall'OMS per diverse fasce di età

## 5 - 17anni

Attività  
MODERATA



60  
Minuti

OGNI GIORNO

Ogni ulteriore incremento comporta un beneficio aggiuntivo

Attività  
INTENSA



3 VOLTE  
A SETTIMANA

Per migliorare la forza muscolare e l'elasticità

## 18 - 64 anni

Attività  
MODERATA



150  
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di

10  
Minuti

consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività  
INTENSA



75  
Minuti

## oltre 64 anni

18 - 64 anni

Attività  
MODERATA



150  
Minuti

oppure

(o combinazioni equivalenti delle due)

in sessioni di

10  
Minuti

consecutivi

rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana

A SETTIMANA

Attività  
INTENSA



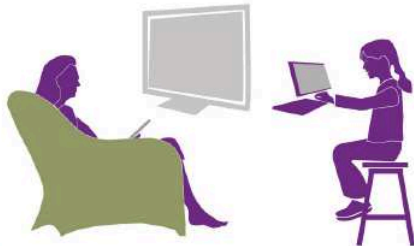
75  
Minuti

+



Esercizio per l'equilibrio almeno 3 volte la settimana, per prevenire le cadute

IL MENO POSSIBILE



IL PIU' POSSIBILE



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