



ASP Messina
Dip. Prevenzione UOC-SIAN



PROGRAMMA REGIONALE F.E.D.
(Formazione-Educazione e
Dieta Mediterranea)

“IL MOVIMENTO” ALLEATO DELLA DIETA MEDITERRANEA



*Ridurre a non più di 2 ore
al giorno*

*Attività fisica integrata alla
vita quotidiana*



Utilizzo
della TV, del PC, dello
Smartphone e dei
videogames



Nel tempo libero possiamo...

*Almeno
20 minuti al
giorno*



Andare in bici



Camminare



Pattinare



Attività Sportive 3 volte a settimana



Nuoto



Calcetto



Attività moderata



Tennis

*Almeno 60
minuti al
giorno*

*Almeno
30 minuti
al giorno*



**Giocare
all'aperto**



**Andare a piedi
a scuola**



**Aiutare in
casa**



**Portare a
passeggio
il cane**