



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**