

## Occasioni per fare attività fisica quando meno te lo aspetti ...

Per fare attività fisica alle volte basta veramente poco. Ecco alcuni spunti per trovare occasioni adatte a tenerti in forma durante la giornata:



- Parcheggia l'auto un po' più lontano del solito e fai 5 minuti in più a piedi
- Quando visiti un centro commerciale, entra dalla parte più lontana rispetto a dove devi andare
- Evita l'ascensore e usa le scale il più possibile
- Consegna messaggi di persona invece di usare il telefono, le poste o l'e-mail.
- Lava la tua macchina da sola invece di portarla al lavaggio
- Porta il cane a fare una passeggiata
- Non usare il telecomando del televisore, piuttosto alzati e cambia canale
- Inizia un nuovo hobby che ti tenga attiva (ad esempio, giardinaggio o danza)
- Coinvolgi amici o famigliari in modo da socializzare e motivarvi a vicenda
- Fai attività fisica mentre guardi la televisione (addominali, salto della corda)

**Prova a pensare tu stessa ad altre occasioni in cui poter fare un po' di attività fisica in modo divertente...**