

FIGURA 2.33

GUIDA ALLA PIRAMIDE DELLE ATTIVITÀ

Ogni settimana
cerca di incrementare
la tua attività fisica
usando questa guida.
Questo è il modo
per cominciare...



■ SE SEI SEDENTARIO

(raramente fai attività)

Aumenta le attività giornaliere alla base della piramide:

- facendo le scale piuttosto che usare l'ascensore;
- nascondendo il telecomando della TV;
- camminando intorno alla casa o al giardino;
- allungandoti facendo la fila;
- camminando quando possibile.

■ SE SEI SALTUARIO

(attivo qualche volta ma non regolarmente)

Diventa costante aumentando nel mezzo della piramide:

- scegliendo attività che ti piacciono;
- programmando di svolgere le attività fisiche quotidianamente;
- definendo obiettivi realizzabili.

■ SE SEI COSTANTE

(attivo quasi ogni giorno o almeno 4 giorni alla settimana)

Scegli attività dall'intera piramide:

- cambiando il tuo programma se cominci ad annoiarti;
- esplorando nuove attività.

**SOPRATTUTTO
DIVERTITI
E
BUONA
FORTUNA!**

(Fonte: Copyright 1996 INST, modificata).