

From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Il movimento è fondamentale per i più giovani.
Date: 17 Jun 2017 10:00
To: "Úà:] æ [| /ÖäÖæ[[



L'attività fisica nell'infanzia e nell'adolescenza, è essenziale per:

1. un sano sviluppo dell'apparato osteoarticolare e muscolare
2. il benessere psichico e sociale
3. il controllo del peso corporeo
4. il funzionamento degli apparati cardiovascolare e respiratorio
5. lo sviluppo di capacità organizzative.

Inoltre, lo sport contribuisce a prevenire l'instaurarsi di comportamenti quali fumo, alcol e droghe.



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)

From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Quanto devo camminare?
Date: 16 Jun 2017 10:01
To: "Úà!" [[/OãOã[[



Quando esci a camminare, prova a portare un contapassi o a calcolare la distanza percorsa. Fare 5000 passi al giorno, che corrispondono ad una camminata di circa 3 chilometri, aiuta a vivere più a lungo. L'obiettivo è quello di arrivare gradualmente a 10000 passi.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Scegli un'attività che ti piaccia e fattibile per te!
Date: 15 Jun 2017 10:01
To: "Ùà:] æ [[/Öã0æ[[



Quando scegli un'attività fisica è fondamentale che ti piaccia e che sia in linea con il tuo stile di vita. E' importante introdurre anche esercizi un po' piu' intensi in modo da "far salire di giri il motore" almeno una volta a settimana.



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: camminare aiuta la tua forma fisica.
Date: 13 Jun 2017 10:01
To: [mailto:...] [mailto:...]



Per mantenersi in forma bisogna fare almeno 30 minuti di attività fisica al giorno: salire le scale, passeggiare a piedi e portare a spasso il cane sono ottimi punti di partenza. Ricordati che se vuoi ottenere un dimagrimento è molto più efficace accoppiare alimentazione corretta e attività fisica rispetto alla sola dieta.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Fare attività fisica è un fattore protettivo nei confronti delle malattie del cuore
Date: 14 Jun 2017 10:01
To: "Una mail al giorno" <educasalute@gmail.com>



Le persone che fanno poco movimento hanno un rischio maggiore di avere un attacco cardiaco rispetto alle persone che svolgono regolarmente attività fisica. Muoversi fa bene al cuore!

I benefici dell'attività fisica nei confronti della salute (evidenze)



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Fare attività fisica ti mantiene più a lungo in salute.
Date: 12 Jun 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



La pratica costante di attività fisica previene numerose malattie tra cui malattie del cuore, malattie ossee e articolari, alcuni tipi di tumore e disturbi mentali come ansia e depressione.

I benefici dell'attività fisica nei confronti della salute (evidenze)



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



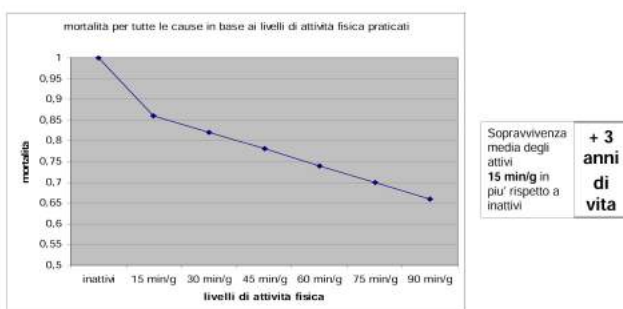
From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: **Fare attività fisica allunga la vita.**
Date: 11 Jun 2017 10:01
To: **Una mail al giorno**



La pratica costante di attività fisica allunga la vita: un importante studio ha stimato che facendo anche solo 15 minuti di attività fisica al giorno si può vivere fino a 3 anni di più.

Mortalità per tutte le cause e livelli di attività fisica

coorte di 416 175 individui; follow-up: 1996-2008 (8 anni)



Chi Pang W et al., The Lancet, Volume 378, Issue 9798, Pages 1244 - 1253, 1 October 2011

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Conosci i gruppi di cammino?
Date: 9 Jun 2017 10:01
To: [mailto:...] [mailto:...]



Sul territorio sono attivi gruppi volontari di persone che si ritrovano due o tre volte alla settimana per camminare. Iscriviti anche tu al gruppo di cammino piu' vicino a casa tua! Puoi informarti sul sito della tua ASL.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Fare attività fisica in compagnia è più divertente
Date: 7 Jun 2017 10:01
To: AUA:] æ [/ OãOæ[[



Fai i tuoi 30 minuti giornalieri di camminata veloce con un familiare o un amico. Oltre a fare attività fisica puoi vedere altre persone e fare quattro chiacchiere.
Inoltre essersi presi l'impegno con altri, ci aiuta ad essere costanti anche quando abbiamo meno voglia di uscire.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Darsi degli obiettivi
Date: 8 Jun 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



E' importante porsi degli obiettivi realistici e, una volta raggiunti, provare a superarli. Quando poi raggiungi un obiettivo impara a gratificarti. Te lo meriti proprio quel bel paio di scarpe nuove oppure quell'ingresso al centro benessere... Non porti degli obiettivi troppo difficili in quanto sarebbero fonte di frustrazione e non gioverebbero alla tua salute.



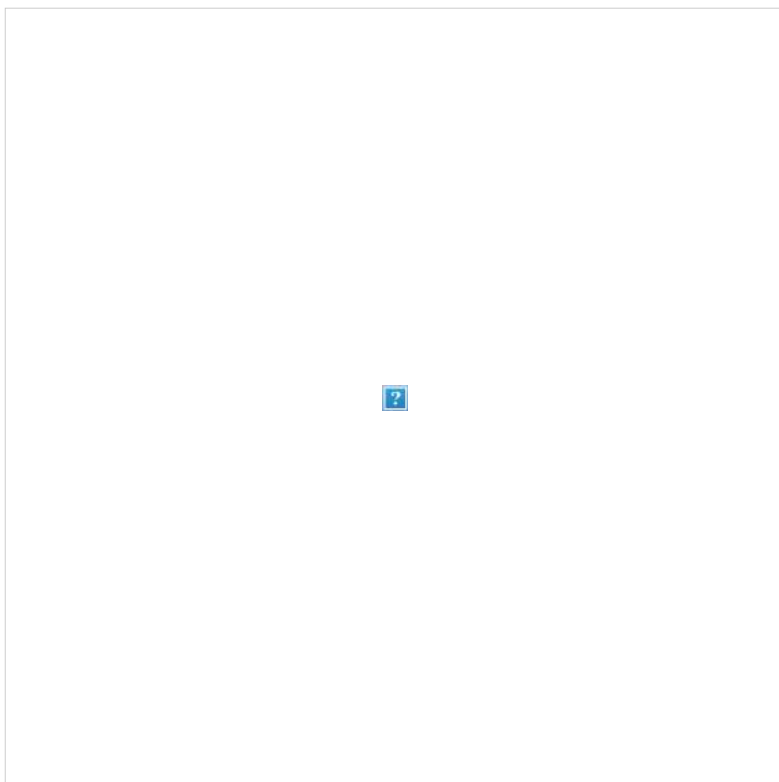
Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Dieci consigli in breve
Date: 28 Jun 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



1. Ricorda che il movimento è essenziale per prevenire molte patologie
2. Se vuoi perdere peso è importante abbinare alimentazione corretta e movimento
3. Bambini e ragazzi devono potersi muovere sia a scuola sia nel tempo libero, meglio se all'aria aperta
4. L'esercizio fisico è fondamentale anche per gli anziani
5. Muoversi significa anche camminare, giocare, ballare andare in bici
6. Se possibile, vai al lavoro o a scuola a piedi o in bicicletta
7. Se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale
8. Cerca di camminare almeno 30 minuti al giorno, tutti i giorni, a passo svelto
9. Sfrutta ogni occasione per essere attivo (lavori domestici, giardinaggio, portare a spasso il cane, parcheggiare l'auto più lontano)
10. Pratica un'attività sportiva almeno 2 volte a settimana (o in alternativa usa il fine settimana per passeggiare, andare in bici, nuotare, ballare)



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Un consiglio
Date: 5 Jun 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



Per aumentare la tua attività fisica durante la giornata non è necessario andare in palestra: parcheggia l'auto lontano dall'ufficio oppure scendi un paio di fermate prima dall'autobus. Arriverai al lavoro più in forma e al ritorno ti aiuterà a scaricare le tensioni.

Al lavoro puoi approfittare delle pause per fare qualche esercizio, usare le scale al posto all'ascensore o addirittura sostituire la tua sedia con una fit-ball.

Possano tutte sembrare piccole, ma è proprio l'insieme di azioni ed attenzioni quotidiane a concorrere al benessere del nostro organismo.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Sciogliti!
Date: 1 Jun 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



Potresti dedicare anche solo pochi minuti al giorno per sciogliere ed allungare la muscolatura.

Questi esercizi:

1. aumentano la flessibilità e l'elasticità dei muscoli e dei tendini
2. migliorano la capacità globale di movimento
3. prevengono contratture, traumi muscolari e articolari
4. preservano le articolazioni negli anni rallentando la calcificazione del tessuto connettivo
5. aiutano a diminuire la pressione arteriosa
6. favoriscono la circolazione
7. migliorano la coordinazione dei movimenti
8. riducono lo stress favorendo il rilassamento

Prova ad iniziare seguendo i video!

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=W3S9WJkm3hE

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=MtHzTVggOvc

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Risparmiare facendo attività fisica
Date: 2 Jun 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



Fare attività sportiva non comporta necessariamente un dispendio economico: delle volte fa perfino risparmiare! Calcola quanto puoi risparmiare sostituendo la bicicletta all'auto o ai mezzi pubblici. Inoltre usare la bicicletta....ti fa guadagnare in salute.



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: L'attività fisica migliora il tono dell'umore e riduce lo stress.
Date: 31 May 2017 10:01
To: AUA:] æ [/OãOæ[[



L'attività motoria migliora l'umore delle persone. Chi la pratica impara a prendere coscienza della potenzialità dei propri mezzi ed a conoscere meglio il proprio corpo e ad accettarne i limiti fisiologici. Inoltre, praticare regolare attività fisica scarica le tensioni e di riduce lo stress accumulato.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Fare attività fisica rinforza le ossa e aiuta a prevenire l'osteoporosi
Date: 30 May 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



La pratica regolare di un'attività motoria aumenta la massa ossea: ciò rappresenta un fattore protettivo contro le fratture dovute all'osteoporosi che possono insorgere in età avanzata. L'attività fisica, inoltre, è necessaria per un buon mantenimento delle cartilagini articolari. L'inattività prolungata provoca l'assottigliamento delle cartilagini; al contrario il movimento determina un ingrossamento delle stesse preservando le articolazioni e la loro mobilità.

I benefici dell'attività fisica nei confronti della salute (evidenze)



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Camminare è il modo più semplice per fare attività fisica.
Date: 24 May 2017 10:01
To: [mailto:educasalute@gmail.com]



Puoi iniziare l'attività provando a passeggiare normalmente per verificare quanto veloce e per quanto tempo l'esercizio risulta agevole. Questo rappresenterà il tuo livello iniziale di allenamento.
Ad esempio potresti provare con sessioni di 10 minuti di cammino per poi gradualmente aumentare velocità e durata.

Nel caso tu abbia una patologia come obesità, problemi cardiaci o articolari, contatta prima il tuo medico in modo che possa darti un consiglio personalizzato.



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)

From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: "Non ho tempo!"
Date: 26 May 2017 10:01
To: AUA:] æ [/ OãOæ[[



La cattiva notizia è che il tempo vola. La buona notizia è che sei il pilota. (Michael Althsuler)

Secondo uno studio, la ragione più comune per cui le persone praticano sport è il miglioramento della salute, a seguire il relax e il divertimento. Al contrario, chi non fa attività fisica individua nella mancanza di tempo la causa principale.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)

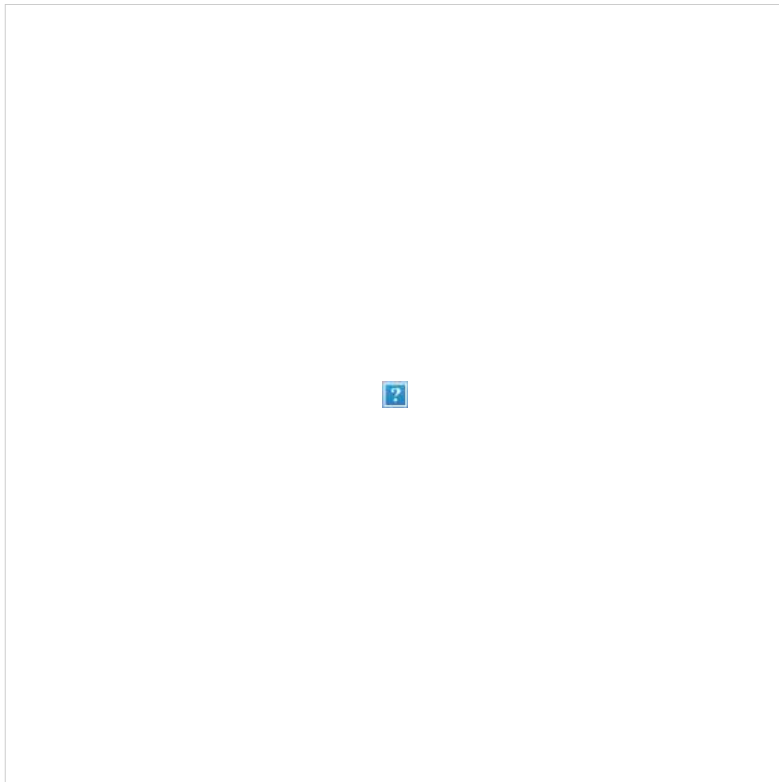


From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Sfrutta ogni occasione per fare attività fisica, ottimizza i tempi!
Date: 29 May 2017 10:01
To: AUA:] æ [/ OãOæ[[



Il tempo passato a guardare la televisione è una delle maggiori cause di sedentarietà nella popolazione urbana. Prova ad ottimizzare i tempi: cogli ogni occasione nella giornata per ridurre la sedentarietà.

Converti un minimo del tempo utilizzato per la tv in attività fisica, oppure utilizza la pubblicità per fare attività. Prova anche ad impegnarti a guardare la tv facendo qualcosa di più dinamico. Hai mai pensato di utilizzare una bici da camera mentre guardi i programmi preferiti oppure di nascondere il telecomando e alzarti dal divano ogni volta che cambi canale?



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Mal comune mezzo gaudio?
Date: 23 May 2017 10:01
To: AUA:] æ [/ OãOæ[[



Gli italiani non si distinguono in Europa per uno stile di vita attivo.

Nel nostro Paese, l'inattività fisica è causa del 5% del totale delle morti e del 31% degli anni di vita persi in buona salute. Il 41% degli italiani non svolge alcun esercizio fisico e solo il 21% pratica attività sportiva in modo continuativo.

I Paesi piu' sportivi si trovano in Europa settentrionale (Finlandia, Svezia, Danimarca) mentre il fanalino di coda è proprio l'Europa meridionale con Italia, Bulgaria e Grecia.

Scarica la pubblicazione completa dal sito della Commissione Europea http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
 Subject: Quantificare l'attività fisica.
 Date: 25 May 2017 10:01
 To: [Una mail al giorno](#)



E' necessario che ti abitui a quantificare il movimento quotidiano, in modo da esserne consapevole. In questo modo potrai anche incrementare gradualmente l'attività fisica.

Potresti semplicemente iniziare a indossare un orologio con cronometro e compilare un diario giornaliero oppure utilizzare un contapassi. Se hai uno smartphone, esistono numerose applicazioni gratuite che svolgono queste funzioni. Puoi partire da 4000 passi al giorno e aumentare gradualmente fino all'obiettivo di 10000 passi al giorno.



ESEMPIO DIARIO ATTIVITA' FISICA

settimana dal 19/10/2015 al 25/10/2015

Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Al lavoro in bicicletta 30 min	Al lavoro in piedi 40 min	Al lavoro in bicicletta 30 min	Corso yoga 90 min	Al lavoro in bicicletta 30 min	Passeggiata con cane 30 min	Passeggiata e raccolta castagne in famiglia 180 min
Scale	Scale	Scale	Scale	Scale		
Passeggiata con cane 10 min				Passeggiata con cane 10 min		

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Attività fisica in base alle stagioni, in estate ed in inverno.
Date: 25 Jun 2017 10:01
To: [mailto:] [mailto:]



Utilizza abbigliamento tecnico in modo da poter praticare attività fisica in ogni stagione. Esistono tessuti che lasciano fuoriuscire il calore prodotto dallo sforzo fisico e che allo stesso tempo ti proteggono dal freddo e dal caldo. Attualmente in commercio sono presenti prodotti tecnici di ogni fascia di prezzo. Il meteo non è una scusa per stare sul divano!

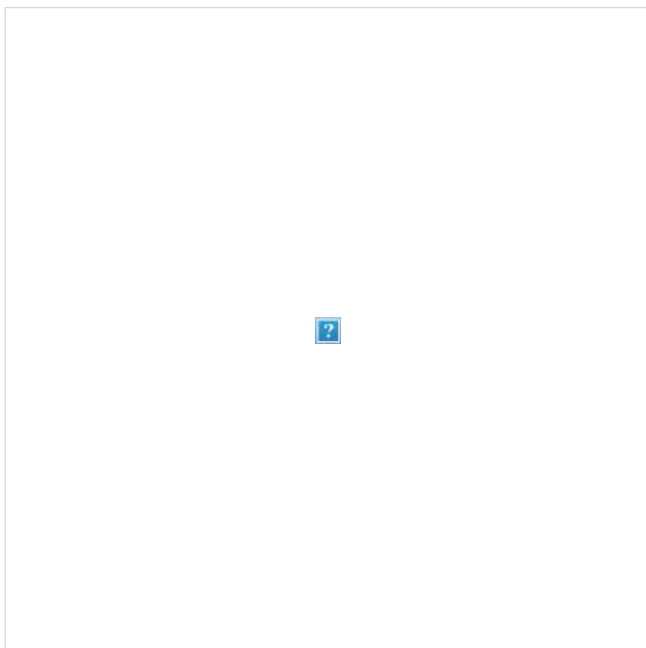
Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Benessere è... camminare tutti i giorni almeno 30 minuti.
Date: 6 Jun 2017 10:01
To: Pierpaolo Di Carlo



Per mantenersi in buona salute non è sempre necessario correre. Una bella passeggiata di almeno 30 minuti al giorno, camminando velocemente, contribuisce a migliorare l'attività del sistema immunitario e ad allontanare il rischio di ammalarsi. Puoi fare esercizio fisico con costanza e senza affaticarti troppo.



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: Benvenuto nel programma "Una mail al giorno!"
Date: 22 May 2017 10:01
To: Pierpaolo Di Carlo



E' gratuito e ha l'obiettivo di aiutarti a diventare (o rimanere) attivo per il tuo benessere.

Se ti riconosci tra le persone sedentarie,
oppure fai attività fisica in maniera discontinua,
se pensi di non fare sufficiente attività per il tuo benessere,
o semplicemente se sei interessato a curiosità inerenti l'argomento, questo servizio è quello che fa per te!



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Attività fisica e videogiochi
Date: 26 Jun 2017 10:01
To: Pierpaolo Di Carlo



Ricordati sempre che nessun videogiochi puo' sostituirsi all'attività sportiva reale. Se tu o tuo figlio siete appassionati di videogiochi cercate di ridurre il piu' possibile i momenti statici davanti allo schermo.

Preferite le console attive, ovvero quelle che tracciano i movimenti del corpo dei giocatori per controllare il gioco, in modo da utilizzare piu' parti del corpo e non solamente le dita delle mani. Misurate il tempo passato davanti allo schermo in modo da non superare un'ora al giorno.

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: **Una mail al giorno** educasalute@gmail.com
Subject: **Pressione!**
Date: 24 Jun 2017 10:01
To: Pierpaolo Di Carlo



Fare mezzora di camminata veloce al giorno causa un calo della pressione arteriosa di 8/9 mmhg, come una comune pastiglia anti ipertensione.

I benefici dell'attività fisica nei confronti della salute (evidenze)



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Attività fisica in vacanza
Date: 22 Jun 2017 10:01
To: Pierpaolo Di Carlo



Una bella occasione per fare attività è rappresentata dalle vacanze o anche solo dai fine settimana: prova a scegliere delle vacanze attive!

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Metti in moto la giornata.. Se puoi usa le scale!
Date: 23 Jun 2017 10:01
To: Pierpaolo DI Carlo



Fare le scale aumenta il dispendio energetico nella vita quotidiana senza sottrarre tempo ad altri impegni. A differenza di quanto si crede, spesso è anche più veloce rispetto all'ascensore!

LE SCALE FANNO BENE ALLA SALUTE

Oggi proprio non ti senti di salire le scale?
Puoi sempre scenderle!



Programma WIP - Promozione della salute nei luoghi di lavoro

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Scopri il piacere di andare in biciletta!
Date: 20 Jun 2017 10:01
To: Pierpaolo Di Carlo



Andare in bicicletta fa bene alla salute in particolare al cuore, alle ossa ed ai muscoli. La bicicletta permette di fare attività fisica in modo che il peso del corpo venga scaricato sui pedali senza sforzare la schiena. Inoltre la bicicletta aiuta a mantenere l'equilibrio!



Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)



From: Una mail al giorno educasalute@gmail.com
Subject: Consumi calorici.
Date: 18 Jun 2017 10:00
To: Pierpaolo DI Carlo



Ecco una tabella che indica quante calorie consumi facendo alcune attività quotidiane o sportive per un'ora.

ATTIVITÀ FISICA	CALORIE CONSUMATE (Kcal)
ballare	370
dormire	45
fare lavori di casa leggeri	240
fare lavori di casa pesanti	432
giocare a calcio	468
giocare a golf	240
giocare a pallacanestro in metà campo	405
giocare a squash	740
giocare a tennis	549
giocare con i bambini	216
jogging	675
nuotare	603
passaggiare	206
pedalare in bicicletta in pianura	441
praticare il giardinaggio	324
sciare	740
stare seduti	81
svolgere un lavoro d'ufficio	240
tagliare l'erba (non con il trattorino)	324
yoga	360

Se non desideri più ricevere i messaggi di 'una mail al giorno', clicca su [CANCELLAMI](#)

