

# È ora di muoversi



**Molla il divano,  
sali sul podio  
della salute.**

Fare un po' di attività fisica fa bene a tutti, anche se non ti senti in forma come un campione. Ogni occasione è buona, in ogni momento della giornata. Fai una passeggiata, usa le scale, vai in bicicletta, porta a spasso il cane. Ti farà sentire meglio e ti ammalerai di meno.