

La piramide dello stile di vita per adolescenti. Movimento

In questo numero affronteremo il tema del movimento della Piramide dello stile di vita sviluppata da Wellness Foundation con il contributo scientifico di ACP Romagna.

Spostarsi a piedi o in bici: il passo giusto per te e per il pianeta!

È ora di alzarsi, uscire e riscoprire il mondo fuori.

Il movimento all'aria aperta non è solo una scelta sana, ma un'esperienza che può cambiarti la giornata (e anche la vita).



Muoversi all'aperto è fantastico perché ti fa stare meglio, infatti 30 minuti di camminata al giorno migliorano la salute del cuore e rafforzano i muscoli, riduce lo stress, migliora l'umore e ti dà più energia. Il sole, il vento, gli alberi... tutto questo ti aiuta a sentirti più libero e in equilibrio. Camminare è gratis, fa bene ed è divertente.

Inoltre, camminando riduci l'inquinamento e aiuti a combattere il cambiamento climatico.

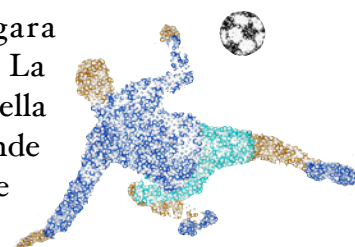


Gioco libero

Lo sport è benessere, divertimento e libertà! Fare sport senza agonismo significa allenarti senza l'ansia di vincere o perdere. L'unico obiettivo è stare bene. Muoversi aiuta a liberare la mente, migliorare l'umore e affrontare meglio le giornate. Lo sport rinforza il corpo, migliora la postura e aumenta la resistenza fisica.

Praticare attività sportiva agonistica

Lo sport agonistico non è solo competizione: è crescita, determinazione e passione. È l'occasione per metterti alla prova, migliorarti ogni giorno e scoprire di essere più forte di quanto pensassi. Ogni allenamento è un passo avanti, ogni gara un'opportunità per crescere. Impari disciplina e determinazione. La costanza e l'impegno ti aiuteranno non solo nello sport, ma anche nella vita. Le sconfitte insegnano, le vittorie ripagano. Ogni esperienza ti rende più forte. Lo sport agonistico è una sfida continua, ma anche una delle esperienze più entusiasmanti della vita.



Vivi il mondo reale: spegni lo schermo, accendi la vita

Quanto tempo passi davanti al telefono, al computer o alla TV? Ti sei mai accorto di quanto scorra veloce il tempo mentre scorri i social o giochi online? Gli schermi fanno parte della nostra vita, ma lasciarli un pò da parte può farti scoprire un mondo più vero, più emozionante, più tuo. Staccare dagli schermi aiuta a ridurre l'ansia, migliorare l'umore e aumentare la concentrazione. La luce blu dei dispositivi disturba il sonno. Meno telefono la sera = più energia al mattino. Viversi le relazioni più vere con gli amici guardandosi negli occhi, ridere insieme e chiacchierare senza interruzioni.

Accetta la sfida? Prova a stare un giorno intero senza social e scopri quante cose belle puoi fare.

