



Wellness FOUNDATION

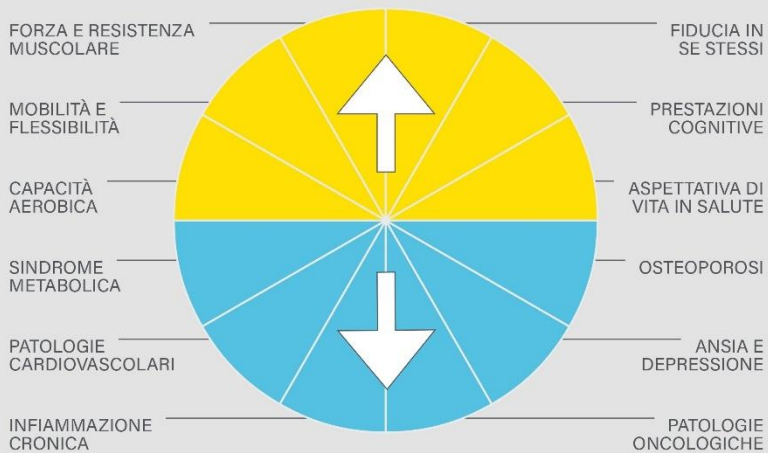
Poster 50 x 70 cm

Consigliato per le Scuole secondarie di primo e secondo grado

LA STRADA VERSO IL WELLNESS



I BENEFICI DEL WELLNESS



Technogym
Scientific Research
Department



Con il contributo scientifico di





Wellness
FOUNDATION

Poster 70 x 100 cm

Consigliato per le Scuole secondarie di secondo grado

per gli under 14, sono disponibili le "Piramidi del Wellness. Crescere sani da 0 a 14 anni"

La Piramide del Wellness Lifestyle® Technogym



Le componenti fondamentali del Wellness® sono una regolare attività fisica, una sana alimentazione e un approccio mentale positivo.

Con il contributo scientifico di:

Wellness
FOUNDATION

TECHNOGYM®



Wellness FOUNDATION

Poster 50 x 70 cm

Consigliato per le Scuole secondarie di secondo grado

WELLNESS EVERY DAY

Il Wellness™ è lo stile di vita promosso da Technogym orientato al miglioramento della qualità della vita attraverso l'educazione a un regolare esercizio fisico, una corretta alimentazione e un approccio mentale positivo. I benefici fisiologici che ne derivano permettono di raggiungere un benessere psicofisico ottimale.



Attività leggera: camminare lentamente, fare stretching, cucinare, stirare.



Attività moderata: camminare velocemente, andare in bicicletta, giocare all'aperto con i figli, fare giardinaggio.



Esercizi cardio: jogging, running, aerobica in palestra, nuoto, sci di fondo, acquagym.



Esercizi di forza: a corpo libero, con attrezzature, manubri o bilancieri.

IL DECALOGO DEL WELLNESS



Fai almeno 30 minuti di attività fisica.



Allena i muscoli almeno 2 volte alla settimana e ogni giorno la flessibilità.



Prediligi gli spostamenti a piedi o in bicicletta.



Fai 5 pasti al giorno, scegliendo cibi freschi, frutta e verdura.



Bevi molta acqua ed evita bevande zuccherate e gassate.



Dormi a sufficienza per recuperare le energie fisiche e mentali.



Cura le tue passioni e i tuoi interessi.



Evita i luoghi inquinati e stai a contatto con la natura.



Non fumare e non eccedere con l'alcool; preserva lucidità e autocontrollo.



Cerca di mantenere positività e motivazione: sorridi alla vita!

Technogym
Scientific Research
Department



Con il contributo scientifico di

