

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.