



# 5.30

EDIZIONE

# 2023

## SCHOOL CHALLENGE - DECALOGO

PER AGGIUNGERE PASSI ALLE TUE GIORNATE

### CHI PROPONE IL PROGETTO

5.30 - Ginger Società sportiva Dilettantistica

a cura di Sabrina Severi – biologa specialista in Scienza dell’Alimentazione

Studenti dai 14 ai 18 anni

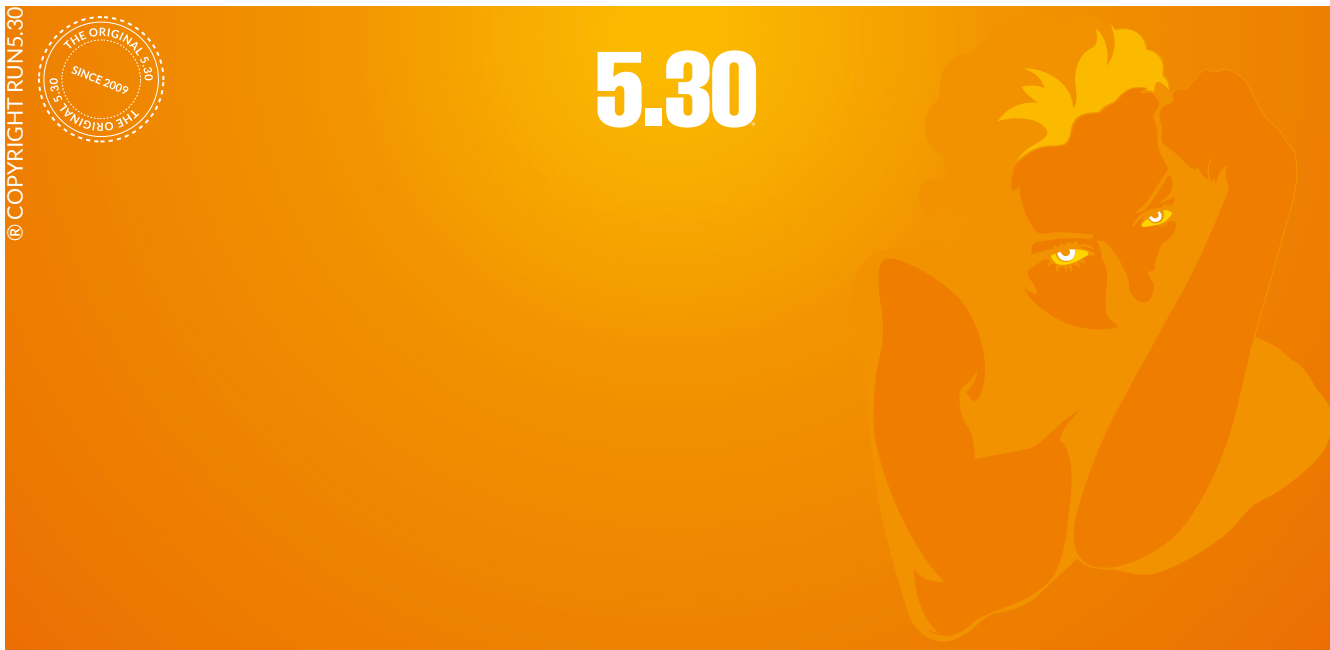
### PREMESSA

Cibo e movimento: gli alleati più preziosi delle nostre giornate e della nostra vita

I giorni passano, ti riprometti di muoverti di più ma poi non trovi mai il tempo?

Questo decalogo ti servirà per rendere più attive le tue giornate, 10 modi per riuscire ad inserire nella tua giornata delle belle camminate oppure semplicemente ad aggiungere passi e movimento, mentre fai altro :)





- 1) Al mattino alzati mezz'ora prima e fai una passeggiata di 20-30 minuti.
- 2) Al pomeriggio, finito di studiare "*ripassa ad alta voce camminando*" nella tua stanza, o in cortile o nel parco.
- 3) Vai a scuola a piedi- 2-3 km di camminata- sono il modo perfetto per iniziare la giornata.
- 4) Se prendi l'autobus al mattino, scendi una o due fermata prima, poi raggiungi la scuola a piedi.
- 5) Hai solo un'ora tra mattino e pomeriggio? Pranza regolarmente e poi via, a camminare per 20-30 minuti, nelle vicinanze della scuola.
- 6) Pomeriggio infinito da dedicare allo studio?  
Ogni 45 minuti fai un break camminando nella stanza... in 4 ore di studio avrai accumulato circa 25 minuti di di movimento (!) sei attivo anche tu, nonostante il pomeriggio bocciato sui libri!
- 7) Hai un cane da accudire?  
Durante la sua passeggiata, non limitarti ad osservarlo, ma cammina con lui.
- 8) Quando esci con gli amici, invitali a fare una bella camminata a passo veloce, poi dedicatevi alle vostre attività di svago.
- 9) L'amica, al telefono, non ti molla più?  
Cammina mentre parli al telefono, o come dicono gli Americani, "*Walk your talk*". Camminare mentre parli al telefono può essere divertente e sicuramente è salutare.
- 10) Abituati ad interrompere ogni 45 minuti, le tue attività sedentarie abituali, con alcuni minuti di cammino.

Per approfondire andate su [run530.com](http://run530.com) e cercate le clip video con i consigli per iniziare a camminare/correre 5 km