

TI SEI CONVINTO?

Si, però, fare uno sport è troppo impegnativo...

Comincia ad andare regolarmente a lavorare in bicicletta (o a piedi, se riesci ad arrivarci in 15 - 20 minuti). Lo stesso, quando devi spostarti, se puoi, non usare motorino o macchina. Segui questo ordine:

1. piedi - bici
2. mezzi pubblici
3. motorino (con casco)
4. auto (con cintura e patente)

Prima di cena e la domenica mattina vai a fare una corsa per un'oretta.

Applica sulla tua bicicletta il contakilometri (esiste anche quello per la corsa a piedi) che ti dà soddisfazione!

Procurati un ping-pong, informati sugli orari della piscina, attrezzati la camera...

L'importante è che vivi l'attività fisica come un piacere, un prendersi cura di te, un modo per volerti bene.

Si, ma quale sport ?

Quello che ti piace di più. Qualsiasi sport fa bene purchè si seguano alcune regole:

1. tieniti sempre in allenamento
2. mangia in modo vario (carboidrati, frutta, verdure, formaggi, uova, carne) senza eccedere
3. non fumare o bere alcolici
4. non fare ricorso a integratori energetici, vitamine in pillole nè ad altri preparati chimici
5. sottoponiti periodicamente a controlli medici
6. non fare attività fisica con lo stomaco pieno: mangia almeno 3 ore prima cibi digeribili come pasta o riso con aggiunta di pochi grassi o proteine (carne, uova, formaggi)
7. rimpiazza con bevande dolcificate i liquidi e i sali minerali persi con la sudorazione



RETE DI AGENZIE
PER LA SICUREZZA
TREVISO

SEI UN GIOVANE LAVORATORE

...e da quando i lavori non fai attività fisica o sportiva???



Realizzazione grafica a cura degli studenti del terzo anno del C. F. P. di Fagarè



Non ho più tempo:
torno dal lavoro che
è già tardi. Una doccia,
mangiare, un salto al bar
...e arriva l'ora di andare
a dormire...



SI AVVISA CHE:
ovunque ci sono palestre
aperte fino a tardi, la
possibilità di correre a
piedi o in bicicletta esiste
sempre...

...e se il tempo è
poco
perchè fai gli straordinari...

SI AVVISA CHE:
1° per legge, se sei minorenne
non puoi lavorare più di 8
ore al giorno e 40 ore alla
settimana...
2° lo straordinario è facoltativo...
Chiediti se il gioco vale la
candela.
Va a finire che
lavorare diventerà una specie
di droga e non avrai più tempo
di spendere i soldi che guadagni...

LE TUE RAGIONI...

Rischio di perdere gli amici...

SI AVVISA CHE: palestre, piscine,
campi da tennis o da calcio sono
frequentati da ragazzi e ragazze
come te...
Potrebbe essere l'occasione
giusta per farsi nuovi amici o per
cambiare giro...

...e forse avere amici con cui si
condivide un'attività è più
stimolante...

...trovarsi per fare delle cose
insieme è meglio che trovarsi
e basta...



MOVIMENTO

Lavorare è già un'attività fisica...

SI AVVISA CHE: anche i lavori
pesanti non producono gli stessi
effetti di un'attività fisica purchè
praticata con una certa regolarità.
Il lavoro comporta consumo di
calorie ma lo sviluppo muscolare
non è equilibrato e l'ambiente di
lavoro generalmente non è salubre.

Altrettanto si può dire per il
movimento che fai in discoteca...

STRESS

Il lavoro mi stressa, alla fine
del lavoro non ho più fiato...

SI AVVISA CHE: se già sei così,
fra qualche anno sarai da buttare.
L'attività fisica non solo mantiene
in buono stato il corpo, ma anche
aiuta a creare un benessere
complessivo, a svuotare la testa,
a conoscere meglio le nostre
potenzialità e i nostri limiti, stabilire
un rapporto con la natura...