|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Logo_RegCal_AspKrlogo_regione_calabria copia | AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  CROTONE  DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE  Direttore : Dr. Domenico TEDESCO  U. O. DI EDUCAZIONE SANITARIA  U. O. DI MEDICINA DELLO SPORT |  |



**BENEFICI DELL’ATTIVITA’ FISICA NEI GIOVANI**

AUMENTA LA FORZA MUSCOLARE E IRROBUSTISCE LE OSSA

MIGLIORA LA POSTURA

AUMENTA LA SOCIALIZZAZIONE

AUTOSTIMA

GESTIONE DELLO STRESS

CONTROLLO DEL PESO

RIDUCE LA VITA SEDENTARIA

ATTIVITA’ CARDIACA-RESPIRATORIA