


[♥ BLOG & FORUM](#)
[♥ DIVENTARE MAMMA](#)
[♥ FAI DA TE & RISATE](#)
[♥ GNAM GNAM](#)
[♥ IL MIO BEBE'](#)
[♥ LA VITA E' UN GIOCO](#)
[♥ MAMME VIP](#)
[♥ MUM & BABY FASHION](#)
[♥ PANCIONE E PARTO](#)
[♥ PROVATI PER VOI](#)
[♥ SALUTE E BENESSERE](#)
[♥ VIAGGIARE INSIEME](#)
[Blog > IL MIO BEBE' > Da bimbi camminare tanto fa bene](#)

MAR 06 Da bimbi camminare tanto fa bene

Scritto da Annamaria



Bisogna abituarli ad andare a piedi e fare lunghe camminate fin da quando sono piccoli, **il moto allontana le malattie cardiovascolari da adulti**. Poi anche l'alimentazione sana fa molto.

Secondo studi approfonditi, l'attività fisica è fondamentale per ridurre di tanto le malattie legate al cuore e alla circolazione. E, tenendo ben presente che queste sono la prima causa di morte nei Paesi industrializzati – in Italia colpiscono 600mila persone all'anno – si capisce l'importanza dell'istruire i nostri pargoli a camminare, magari abituandoli ad andare a scuola a piedi.

Marco Moia, segretario scientifico dell'**Associazione lotta alla trombosi (Alt)**, lo consiglia vivamente ai genitori, troppo spesso soggetti a una vita sedentaria. Muoversi il più possibile e mangiare sano. Se poi rimane il tempo per uno sport, allora tanto meglio. Ma anche passeggiate sostenute quotidiane possono bastare.

Tags: [adulti](#), [alimentazione](#), [andare a piedi](#), [bambini](#), [camminare](#), [fitness](#), [il mio bebè](#), [malattie cardiovascolari](#), [mangiare sano](#)

Questo articolo è stato pubblicato da Annamaria il mercoledì, marzo 6th, 2013 alle 10:09 nelle categorie [IL MIO BEBE'](#). You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.

[« Se è maschio, ti accorci la vita](#)
[E ora cosa compriamo... \(e mangiamo\)??? »](#)

Scrivi un commento

Soprannome (required)

Go, Mamma!

- [✿ Chi Siamo](#)
- [✿ Contatti](#)
- [✿ Informativa sulla privacy](#)
- [✿ Perché Ci Siamo](#)
- [✿ E Voi?](#)
- [✿ Press](#)
- [✿ Mamme 2 Punto e a Capo](#)

Go, Friends!

- [✿ Dimmi... Mamma](#)
- [✿ Mamme Online](#)
- [✿ Scarpe donna](#)

Categorie

- [✿ BLOG & FORUM \(66\)](#)
- [✿ DIVENTARE MAMMA \(61\)](#)
- [✿ FAI DA TE & RISATE \(18\)](#)
- [✿ GIVEAWAY e CONTEST \(8\)](#)
- [✿ GNAM GNAM \(111\)](#)
- [✿ IL MIO BEBE' \(107\)](#)
- [✿ LA VITA E' UN GIOCO \(112\)](#)
- [✿ MAMME VIP \(7\)](#)
- [✿ MUM & BABY FASHION \(100\)](#)
- [✿ PANCIONE E PARTO \(41\)](#)
- [✿ PROVATI PER VOI \(17\)](#)