

2° Step

Quanta attività fisica?



Bambini e adolescenti

Almeno **60 minuti di attività fisica al giorno** moderata o intensa.



Adulti

Tra i **150 e i 300 minuti di attività fisica moderata** o almeno **75-150 minuti di attività fisica intensa** a settimana + esercizi di rafforzamento muscolare.



Over 65

150-300 minuti di attività fisica moderata o **75-150 minuti di attività fisica intensa** a settimana + esercizi di rafforzamento muscolare e per allenare l'equilibrio.

Ti sembra difficile?

Ricorda che l'attività fisica include **tutto il movimento** che viene **svolto nel corso di una giornata**, come fare una passeggiata, salire le scale a piedi o fare i lavori domestici.

Per restare aggiornati: airc.it/newsletter

LA MISSIONE DI AIRC

Dal 1965 Fondazione AIRC si impegna a:

- **Finanziare progetti di ricerca sul cancro** svolti presso laboratori universitari, ospedali e istituti scientifici;
- **Sensibilizzare e informare l'opinione pubblica** sui progressi compiuti dalla ricerca oncologica e sull'importanza della prevenzione e della diagnosi precoce;
- **Perfezionare la preparazione di giovani ricercatori** attraverso borse di studio e progetti speciali;
- **Sostenere IFOM**, l'istituto di oncologia molecolare di AIRC fondato nel 1998, fornendogli le risorse necessarie per il suo piano di sviluppo.

3° Step

Muoviti ogni volta che puoi

Le attività sedentarie **riducono i benefici del moto**. Interrompi periodicamente le attività sedentarie con pochi minuti di leggera attività fisica, come una **passeggiata** o **semplici esercizi di piegamenti sulle gambe**.

Ora che tu e Rossella siete arrivati al traguardo, il cancro vi starà un po' più lontano!



IL TUO 5X1000 AD AIRC



Più ricercatori al lavoro, più risultati scientifici, tempi più rapidi.

Affrontiamo il cancro. Insieme.

Per sostenere la ricerca contro il cancro nella tua dichiarazione dei redditi devi semplicemente scrivere il **Codice Fiscale AIRC: 80051890152** nello spazio "Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università".