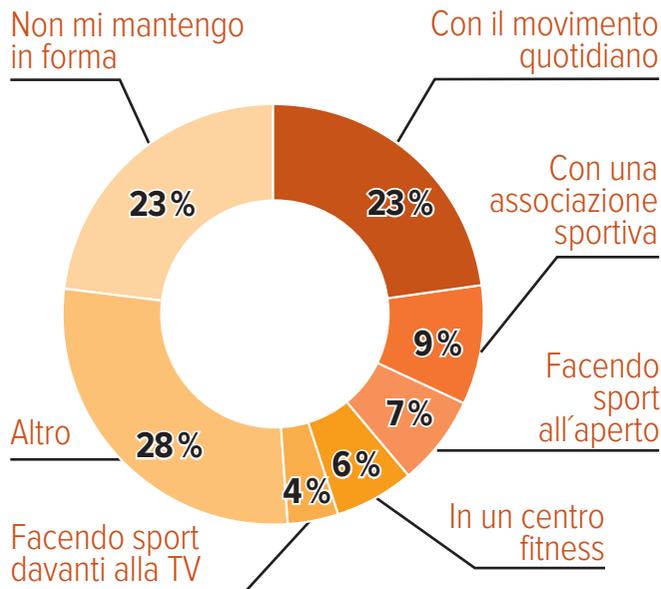


Come vi tenete in forma?

◆ **Domanda della settimana** Tutti a fare movimento dopo il lavoro, durante la pausa di mezzogiorno o in un'associazione sportiva? Non proprio: quasi un quarto dei ticinesi non si mantiene in forma.



L'importanza del movimento

È innegabile che il movimento faccia bene al nostro corpo. Siamo troppo sedentari. Basta poco, come usare sempre le scale e non l'ascensore, fare brevi percorsi a piedi invece di utilizzare l'automobile. Occorre costanza e perseveranza: una mezz'ora al giorno è meglio di tre ore in palestra.

Il Cantone aiuta

Per la dodicesima volta, il cantone Ticino, assieme a Coop, sostiene «Sportissima», la manifestazione gratuita e aperta a tutti in programma in sette località ticinesi domenica 11 settembre 2016. Durante la giornata sarà possibile provare un centinaio di discipline sportive. Chissà che non troviate la vostra...

Sportivi d'élite

Il Cantone sostiene i giovani talenti in modo da conciliare al meglio la riuscita nei propri studi, raggiungere i più alti livelli sportivi e garantire il proprio post-carriera.

Qui trovate altre domande:

► www.cooperazione.ch/sondaggio

COSA DICONO I NOSTRI LETTORI



ELEONORA PALLICH,
25 anni, docente di scuola speciale, Aldesago:

«Frequento una palestra due volte a settimana e ogni tanto vado a correre. Mi piace stare nella natura e fare passeggiate. Qualche volta al posto di prendere l'auto mi sposto a piedi».



MORENO PARATORE,
23 anni, studente, Novaggio:

«Studio sport alla scuola di Macolin, nella quale frequento le lezioni pratiche. Inoltre mi alleno tutti i giorni in attrezzistica e pratico il calcio. Cerco di seguire un'alimentazione sana».



WALDO NEGRI,
68 anni, pensionato, Pura:

«In inverno pratico molto sci, altrimenti vado in bicicletta o faccio tante passeggiate cercando funghi. Gioco a bocce e questo mette insieme divertimento e competizione».