

# Sport e movimento mangio sano e non mi pento

## Sport

In Italia il **78,3%** di bambini e adolescenti di 3-17 anni pratica sport. Manca ancora il **22,7%** pari a quasi **2 milioni**.



## Alimentazione

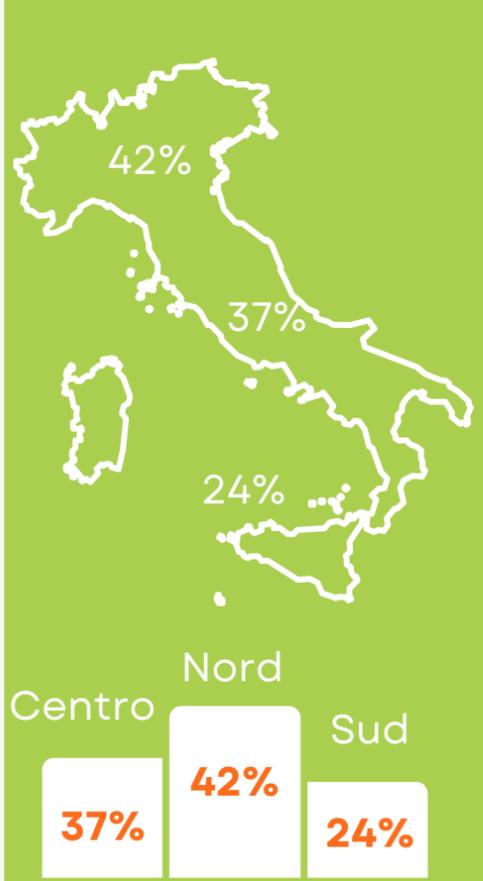
**2 milioni 130 mila** sono in eccesso di peso.

Il **74,2%** consuma frutta e/o verdura ogni giorno ma solo il **12,6%** arriva a 4 porzioni.

Il **28,3%** consuma quotidianamente dolci.

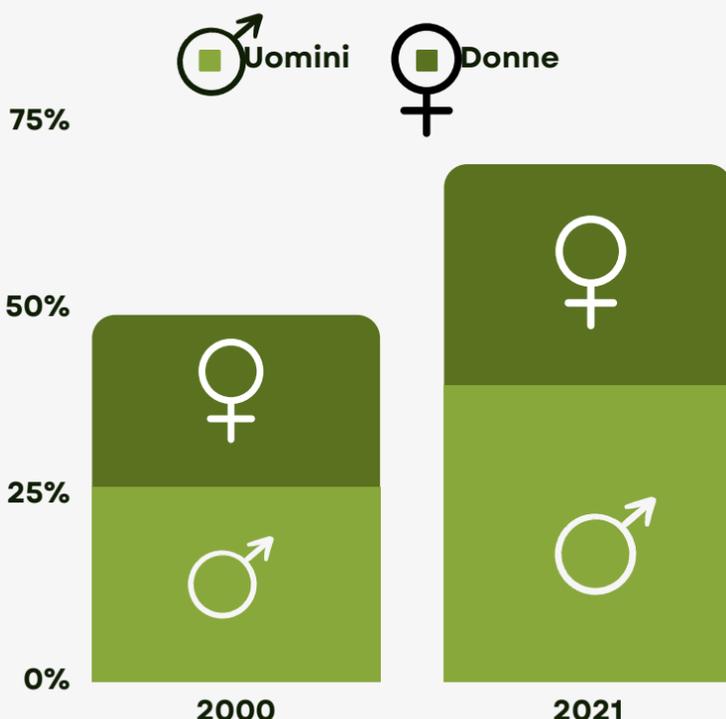
Il **13,8%** snack salati.

## SPORT IN ITALIA



**IN AUMENTO LE PERSONE CHE PRATICANO ATTIVITÀ SPORTIVA.**

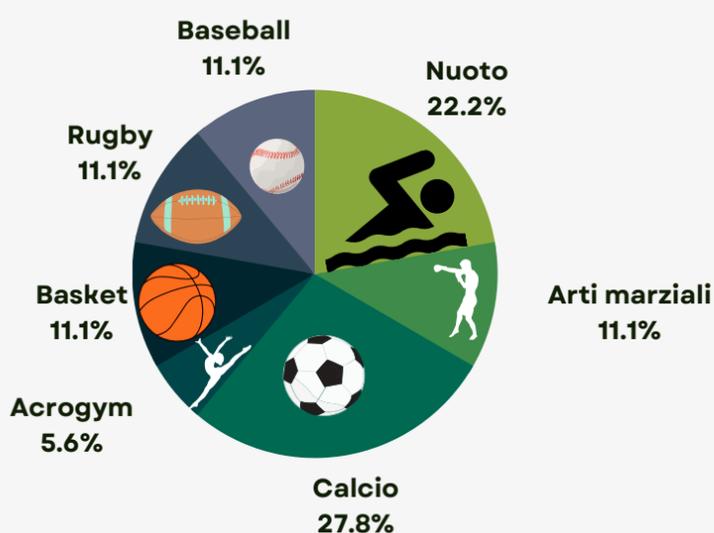
**SI RIDUCE IL GAP DI GENERE.**



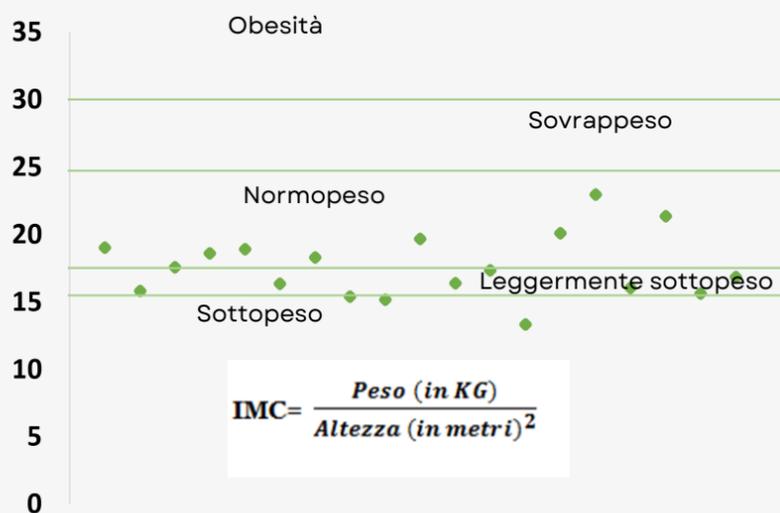
**L'importanza del corso a indirizzo sportivo ...  
se stiamo bene, c'è un motivo!**

**Ecco i nostri dati, questi siamo noi!**

## NOI E I NOSTRI SPORT



## I NOSTRI INDICI DI MASSA CORPOREA



## I nostri consigli

**Fai movimento se vuoi una bella e lunga vita,  
non stare fermo come una statua scolpita.**



**Tieni il muscolo teso,  
così avrai sempre meno peso!**