

Objekttyp: **FrontMatter**

Zeitschrift: **Mobile : la rivista di educazione fisica e sport**

Band (Jahr): **10 (2008)**

Heft 2

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

La rivista di educazione fisica e sport

mobile



10

Respirazione //
La forma passa dai polmoni

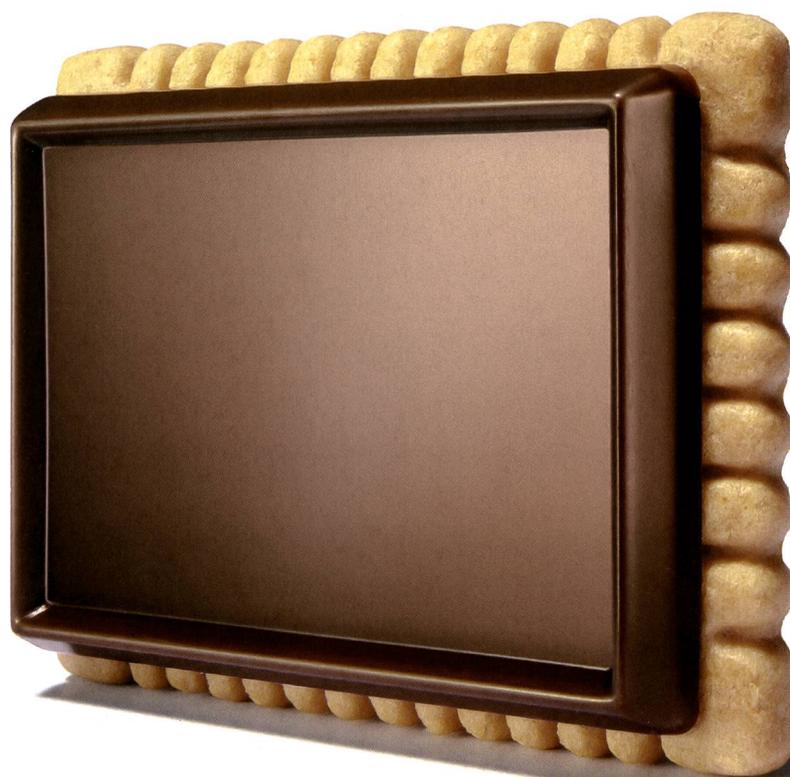
30

Alimentazione //
Gli sportivi mangiano di più

In collaborazione con i Cantoni, le assicurazioni e la FMH.



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



JUNG-BRANDT/Limmat

Gli spuntini davanti alla TV fanno doppiamente ingrassare. Guardare la televisione non aiuta certamente a mantenere un peso corporeo sano. Se inoltre si spizzica è ancora peggio. Questo vale per il vostro bambino, ma anche per voi. Infatti, davanti al televisore si avverte troppo tardi la sensazione di sazietà, oppure non la si avverte del tutto. Mangiate quindi di proposito solo a tavola. Inoltre, evitate di passare troppo tempo davanti allo schermo e spegnete il televisore quando svolgete un'attività comune, sia in casa sia fuori. Basta poco per cambiare tanto. www.promozionesalute.ch