



PERDI  
L'AUTOBUS!



DATTI  
UNA MOSSA



# #bastapoco

...e ci guadagni in salute



Guadagnare in salute è più semplice di quanto credi. Durante la tua giornata, se ci fai caso, ci sono **tante piccole attenzioni e opportunità per combattere la pigrizia e la cattiva alimentazione.**

In casa, in ufficio, in città: ogni giorno puoi muoverti un po' di più e mangiare un po' meglio. **Basta poco.**

BICICLATI!



METTITI  
SCOMODO

