



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

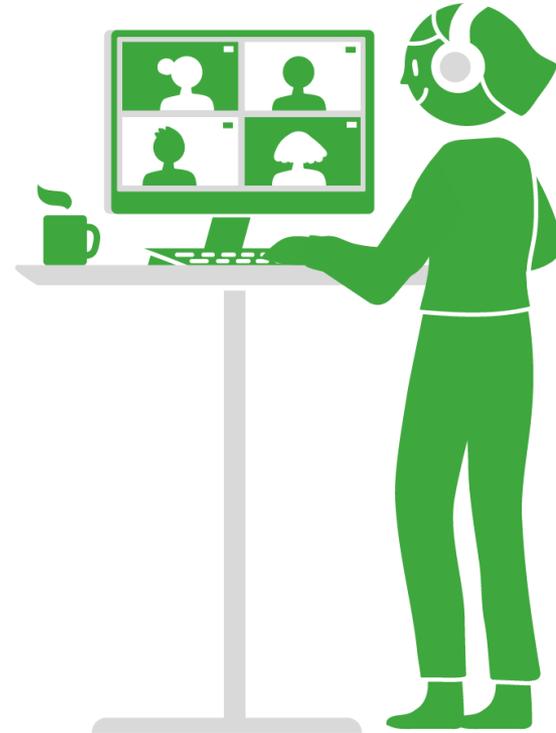
Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

alzar  
**SI**

**durante riunioni ed eventi**

**virtuali o in presenza**

→ **Modelli per presentazioni**





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

## Alzarsi – durante riunioni ed eventi

Durante le riunioni e gli eventi digitali o in presenza, ritenete sia importante non solo catturare, ma soprattutto tenere viva l'**attenzione** dei vostri ascoltatori?

Avete inoltre a cuore la vostra salute e quella dei vostri collaboratori? Ecco un trucco semplice ma efficace al tempo stesso.

**La parola magica è: alzarsi!** Esortate i vostri ascoltatori/collaboratori/partecipanti alla conferenza a trasformare regolarmente fasi prolungate in posizione seduta in pause in piedi o di movimento attivo!

Ogni movimento conta e apporta benefici alla salute.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

## OGNI MOVIMENTO CONTA!



**PICCOLO SFORZO  
GRANDE EFFICACIA**

Alzarsi in piedi è semplice e molto efficace. Interrompere regolarmente le fasi in cui si sta seduti non solo fa bene alla salute, ma favorisce anche la concentrazione e l'attenzione.

**Durante eventi e riunioni, virtuali o in presenza che siano, esortate attivamente i vostri ascoltatori ad alzarsi in piedi di tanto in tanto!**

**Come fare:** a seconda dell'occasione, come suggerimento o promemoria potete copiare una o più diapositive tra quelle che seguiranno e aggiungerle alla vostra presentazione.

Trovate ulteriori informazioni e materiali al riguardo, ad esempio un poster, sul sito [www.bag.admin.ch/alzarsi](http://www.bag.admin.ch/alzarsi)



A colazione



Andando al lavoro



Sul luogo di lavoro



Riposando



A cena



A casa



Nel tempo libero



In viaggio



A pranzo



Durante le riunioni

fino a  
**15** ore al  
giorno  
stiamo  
seduti



**Alzarsi –  
interrompere  
la sedentarietà**



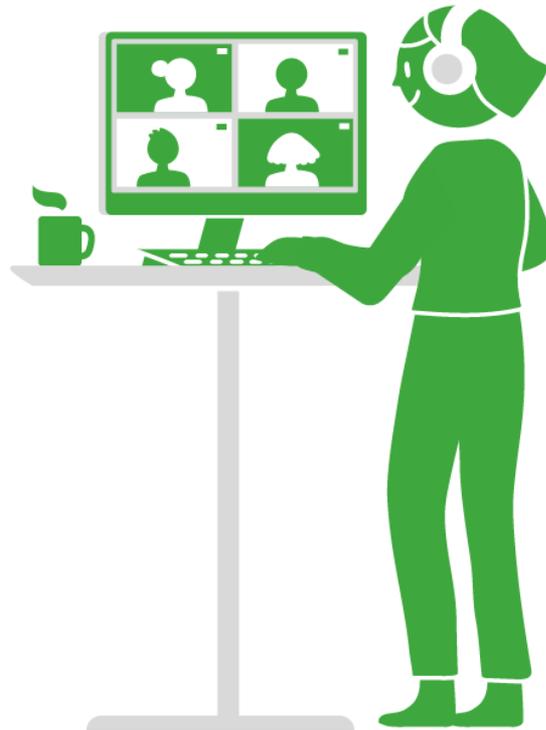


**Alzarsi –  
le pause  
aumentano la  
concentrazione**





**Alzarsi –  
ascoltare  
in piedi**





**Alzarsi –  
in piedi si  
consuma  
più calorie**



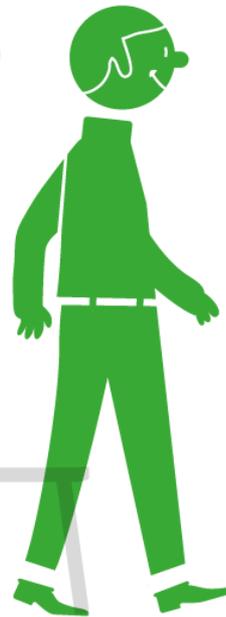


**Alzarsi –  
bere  
acqua**





**Alzarsi –  
cambiare  
posizione  
regolarmente**





**Alzarsi –  
un po' d'aria  
fresca mette  
di buon umore**



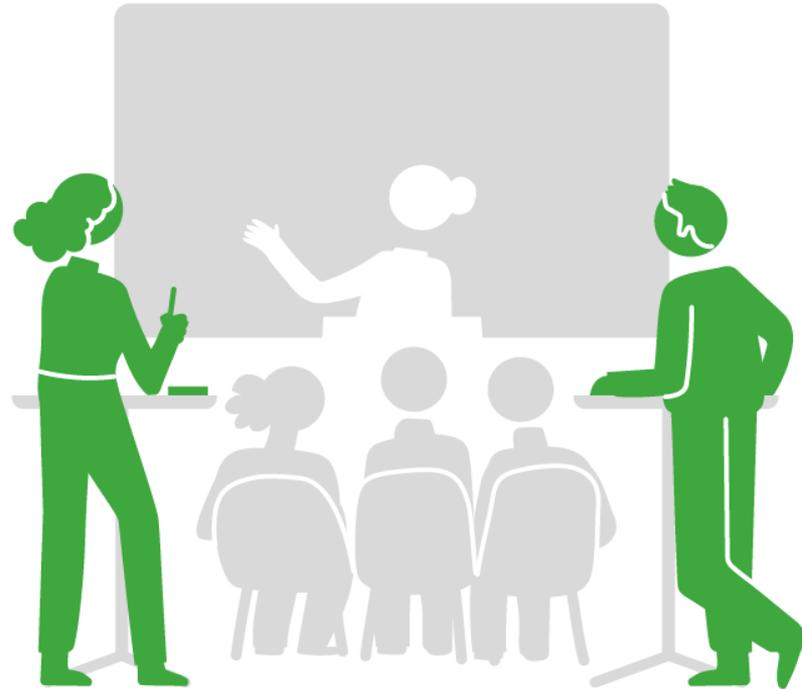


**Alzarsi –  
leggere  
in piedi**





**Alzarsi –  
cambiare  
posizione**





# Alzarsi – e uscire





**Alzarsi –  
rientrare a  
casa facendo  
attività fisica**





**Alzarsi –  
e staccare  
la spina**





## **Avete già fatto movimento oggi?**

- Sono andato/a all'evento a piedi / in bicicletta**
- Ho fatto movimento durante la pausa**
- Ho già fatto sport**
- Ho alternato momenti da seduto/a a momenti in piedi**
- .....**



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

# Materiale informativo

- Poster (A1 e A3) in tedesco, francese, italiano e inglese – ordinabili gratuitamente sul sito [bag.admin.ch/alzarsi](http://bag.admin.ch/alzarsi)
- Scheda informativa: «Stare seduti nuoce alla salute: ecco perché vale la pena di alzarsi!»
- Suggerimenti: «Alzarsi: in viaggio, sul luogo di lavoro, nel tempo libero»
- [bag.admin.ch/alzarsi](http://bag.admin.ch/alzarsi) | #alzarsi\_ufsp | #beactive



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI  
**Ufficio federale della sanità pubblica UFSP**

## Nota editoriale

Editore: Ufficio federale della sanità pubblica UFSP

Piano e attuazione: frei-stil.ch

Grafica: chragokyberneticks.ch

Ordinazione materiali: bag.admin.ch/alzarsi

©UFSP, agosto 2022