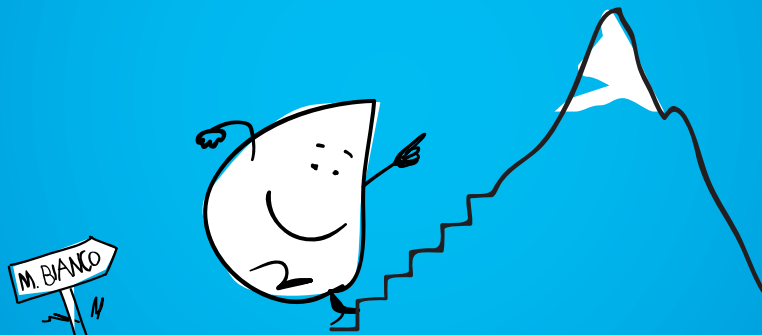


Vuoi una famiglia sana? Conquista il Monte Bianco ...a Milano!



Fai la differenza anche a casa e passaparola!

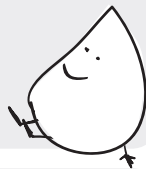
A Milano il 15% dei bambini e il 20% degli adulti è sovrappeso.

La causa principale è la vita sedentaria. Per mantenerci sani, abbiamo bisogno di muoverci. Salire le scale a piedi, tutti i giorni, è un modo facile ed economico per farlo: in un minuto consumi 10 volte le calorie bruciate stando in ascensore e muovi molti più muscoli.

La sfida: mai pensato di scalare i 4810 metri del Monte Bianco, da solo o in famiglia, senza muoverti da Milano? Bastano 4 piani al giorno, per 1 anno. Che siano di casa, dell'ufficio o...per raggiungere la Madonnina del Duomo! E dopo il Bianco, puoi affrontare l'Everest. Gradini a Milano se ne trovano dappertutto...

Altri buoni effetti "collaterali":

- muovendoti migliori l'umore (è una questione chimica!)
- l'attività fisica aiuta te, e i tuoi bambini, ad addormentarvi prima e a dormire meglio
- risparmiando viaggi in ascensore, anche in discesa, abbassi la bolletta del condominio e le emissioni di anidride carbonica in atmosfera



Vuoi scoprire altre 9 sfide, facili e divertenti, per famiglie metropolitane?
Scarica la guida "Gocce di attivismo in casa" dal sito: www.radiomamma.it/goccediattivismo
Seguici ogni mese per scoprire come attivarti anche in città, a scuola, in ufficio, nello shopping e in vacanza!

**LANCIA LA SFIDA
AI TUOI AMICI,
PASSA LA CARTOLINA!**

Questa cartolina è stampata su carta realizzata con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate (certificata PEFC).



www.neolatte.it



www.radiomamma.it