



In nutriment equilibrà ed avunda moviment èn agids impurtants, per che mintga singula e mintga singul sa sentia fit.

FOTO N. SIMMEN

Buns tips da sanadad

La campagna «Es ti fit?» 2009 cumenza

■ **Ils 7 da settember 2009 cumenza la campagna «Es ti fit?» che duai sensibilisar la populaziun da sa nutrìr en moda variada, da sa mover regularmain e da far sport en il mintgadi.** La campagna è ina part integrala dal program grischun en moviment ch'è vegnì lantschà mez da l'onn 2008.

En il rom dal program grigioni in movimento/grischun en moviment/graubünden bewegt – che vegn purtà dal chantun Grischun e da la promoziun da la sanadad Svizra – vegnan promovids dapi mez da l'onn 2008 in nutriment equilibrà, il moviment regular e sport en il mintgadi. En stretga collavuraziun cun vischnancas, cun scolinas, cun scolas, cun uniuns, cun cussegliadras da mammas, cun medias e cun medis vegnan realisads 18 projects.

Ils uffants ed ils giuvenils sco er lur geniturs èn las gruppas en mira principalas dals projects. En il project parzial «Marenda» vegnan per exempel messas a disposiziun als geniturs ed a las persunas d'instrucziun infurmaziuns detagliadas davart ina marenda sauna per ils uffants. 40 scolinas han cumenzà il nov onn da scola cun moviment, vul dir cun il project «Cupitgarola». Las persunas d'instrucziun da la scolina han fatg ina furmaziun supplementara en la promoziun dal moviment dals uffants ed han surve-

gnì in sustegn finanziel per cumprar urdains da moviment per ils uffants. Da nov è vegnì publicità il project «Scola en moviment» che vul promover il moviment complessiv en las scolas grischunas. Quests trais projects chattan grond interess tar las persunas d'instrucziun, tar las politicras e tar ils politichers communnals sco er tar ils geniturs.

«Es ti fit?»

Ina mancanza da moviment ed in nutriment betg equilibrà promovon ils facturs da ristga sco surpais e pressiuin da sang aut, ed augmentan il privel d'ina «malsogna da la civilisaziun» sco malsognas cardiovasculares, diabetes dal tip 2 u cancer. En il Grischun patescha gia mintga settavel uffant da surpais. Stgars 4 pertschient da quests uffants han in fitg grond surpais. Per il chantun resultan custs totals da 50 milliuns francs per onn pervi dal surpais. In nutriment equilibrà ed avunda moviment èn agids impurtants, per che mintga singula e mintga singul sa sentia fit. Questa qualitat da vita è in avantatg che resulta directamain d'in stil da viver activ. Ultra da quai profitescha la sanadad en general a lunga vita.

Sut quest aspect preschenta l'uffizi da sanadad a la publicità la campagna «Es ti fit?». Cun placats, cun inserats e cun

spots da radio vegn la populaziun sensibilisada a partir dals 7 da settember 2009 per dumondas da sanadad en connex cun in pais saun.

La stgala – in urdain da fitness gratuit

La campagna duai motivar da reponderar las disas dal mintgadi. I dovra pauc per midar bler. In exempel simpel è da baiver aua empè da bavrondas dultschas. Il slogan «Es ti fit?» animescha da reflectar sur da sazez. Sin la pagina d'internet www.graubuenden-bewegt.ch pon ins publicitar in tip da fitness personal. Plinavant stattan a disposiziun per tut las gruppas da vegliadetgna infurmaziuns actualas e praticas davart ils temas «mangiar» e «moviment».

La campagna «Es ti fit?» vegn cumplettada d'ina accziun da tatgaders pragmatica. Tenor il motto «Mintga pass quinta» pon organisaziuns e firmas tatgar temporarmain ils tatgaders dad «Es ti fit?» vi da las portas dals ascensurs. Quai è ina metoda cumprovada ed efficazia per influenzar en moda positiva il comportament. Tgi che smatga il buttun da l'ascensur vegn motivà directamain tras quest tatgader da prender la stgala empè da l'ascensur. Las bleras ed ils blers suon-dan questa recumandaziun!

Ulteriuras infurmaziuns:
www.graubuenden-bewegt.ch