

AZIONI A FAVORE DELLA SALUTE

DIETA, ATTIVITÀ FISICA E
METODI PER RIDURRE LO
STRESS



Comitato editoriale

Francisco Javier García Gómez, Marta Mármol Muñoz



Co-funded by
the European Union



inerciadigital

Descrizione del progetto

Queste azioni a favore della salute sono state sviluppate nell'ambito del progetto Erasmus+ KA2 "Il judo come stimolo per plasmare atteggiamenti pro-salute e pro-sociali nei giovani" (Judo & Health).

Judo & Health si rivolge agli adolescenti che praticano il judo non solo come sport, ma anche come strumento di sviluppo personale. Il progetto sottolinea che il successo nello sport non dovrebbe mai andare a discapito della salute. Al contrario, promuove un approccio equilibrato e sostenibile all'attività fisica, all'alimentazione, al recupero, al benessere mentale e all'impegno sociale.

Il progetto Erasmus+ "Judo & Health" riconosce che il vero benessere deriva da un approccio olistico, motivo per cui è orgoglioso di presentare le sue azioni a favore della salute. Queste iniziative sono progettate per consentire ai giovani partecipanti di diventare agenti attivi di cambiamento all'interno delle loro comunità. Concentrandosi su una combinazione dinamica di dieta, attività fisica e metodi di riduzione dello stress, queste azioni vanno oltre il tappeto di allenamento. È fondamentale sottolineare che non sono imposte a livello centrale, ma sono invece suggerimenti iniziali che saranno dettagliati, adattati e guidati dagli adolescenti in collaborazione con i membri delle loro comunità locali, promuovendo un senso di responsabilità condivisa per la salute e il benessere.



Co-funded by
the European Union

Preparato da:

Accademia WSB - Polonia
Campus Pro Patria Judo - Italia
Paolo Quaglia - Italia
Oxelösunds judoklubb - Svezia
Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice - Repubblica Ceca
Inercia Digital - Spagna



Akademia WSB
WSB University



Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031

2025

INDICE

I. Introduzione e obiettivi del programma	6
Il progetto JUDO: un catalizzatore per la leadership giovanile	6
II. Metodologia di attuazione: la guida per i leader	8
Passaggi dettagliati della sfida “Una regola alla settimana”	8
Il ruolo ampliato del giovane leader	8
III. Modulo 1: Scenari di alimentazione sana	10
IV. Modulo 2: Scenari di attività fisica salutare	13
V. Modulo 3: Gestione dello stress e scenari di rilassamento	16
VI. Famiglia: una divisione giocosa dei ruoli per uno stile di vita sano a casa	19
VII. Conclusione: sostenere lo slancio del progetto JUDO	22

TABELLA DELLE IMMAGINI

Immagine 1	9
Immagine 2	21

I. Introduzione e obiettivi del programma

Il progetto JUDO: un catalizzatore per la leadership giovanile

Il presente documento è uno dei risultati principali del progetto Erasmus+ **Judo (Il judo come stimolo per promuovere un atteggiamento pro-salute e pro-sociale nei giovani - 2023-2-PL01-KA220-YOU-000177031)**. Questa partnership di cooperazione internazionale, che coinvolge istituzioni in Polonia (AKADEMIA WSB), Italia (Campus Pro Patria Judo), Svezia (Oxelösunds judoklubb), Repubblica Ceca (Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice) e Spagna (Inercia Digital), mira fundamentalmente a utilizzare il quadro etico e fisico unico del judo per promuovere un cambiamento positivo nello stile di vita dei giovani.

Il progetto si basa sul presupposto che i valori insiti nel judo - rispetto, disciplina, modestia e perseveranza - costituiscano una base ideale per lo sviluppo di atteggiamenti pro-salute e pro-sociali che vanno ben oltre il dojo. Riconosciamo che, mentre il successo agonistico è appannaggio di pochi, i benefici dell'etica del judo possono essere raccolti da tutti.

L'obiettivo principale del progetto JUDO è quello di **creare giovani leader di uno stile di vita sano**, rivolgendosi in particolare agli adolescenti che praticano il judo e che potrebbero non avere risultati sportivi spettacolari. Questo focus è una novità intenzionale, volta ad attivare e responsabilizzare questo gruppo di giovani spesso trascurato, contrastando così l'esclusione sociale e fornendo loro una nuova area di leadership sociale.

Questa guida, frutto della collaborazione tra esperti di judo, scienziati e allenatori di cinque paesi partner, ha due specifici obiettivi educativi:

1. **Autocorrezione ed educazione alla salute:** fornire ai giovani judoka le conoscenze e gli strumenti per riconoscere e correggere i potenziali rischi nel proprio stile di vita (alimentazione, abitudini sedentarie, stress).
2. **Educazione comunitaria e atteggiamento pro-sociale:** educare questi giovani leader su come diventare educatori efficaci all'interno delle loro comunità (famiglia, amici), incoraggiando attivamente i non praticanti ad adottare uno stile di vita sano.

Questa guida, *Scenari iniziali di azioni pro-salute*, è il quadro pratico per la fase educativa del Work Package 2. Fornisce il "**cosa**" (90 azioni specifiche) e il "**come**" (metodologia dettagliata) per attuare il cambiamento dello stile di vita. Gli scenari derivano da una diagnosi completa delle esigenze dei giovani e delle conoscenze degli allenatori condotta in tutti i club partner.

Il contenuto è suddiviso in tre aree critiche del benessere, che riflettono i contributi delle competenze specifiche dei paesi partner:

<u>Modulo</u>	<u>Focus tematico</u>	<u>Obiettivo principale</u>	<u>Focus del partner che contribuisce</u>
Modulo 1	Alimentazione sana	Nutrizione sostenibile e consumo consapevole	Svezia
Modulo 2	Attività fisica salutare	Movimento integrato e fitness non legato al judo	Repubblica Ceca
Modulo 3	Gestione dello stress e rilassamento	Disciplina mentale e recupero	Italia

Ogni scenario elencato nei moduli seguenti è intenzionalmente collegato a uno o più sottotemi critici del progetto relativi al cambiamento comportamentale. Questi sottotemi definiscono l'obiettivo finale dell'azione e consentono un monitoraggio chiaro e misurabile durante la fase di implementazione (WP3):

ID argomento secondario	Area di interesse	Obiettivo dettagliato per il leader
N. 1	"Perdere i chili di troppo"	Promuovere un dispendio energetico sostenibile e un apporto calorico consapevole per ottenere una composizione corporea sana.
N. 2	"Allenamento individuale o di gruppo di marcia/ciclismo/nuoto"	Incoraggiare un allenamento cardiorespiratorio accessibile e senza contatto che amplii l'attività fisica al di fuori dell'ambiente del dojo.

N. 3	"Grazie, non mangio/non bevo questo"	Sviluppare capacità di rifiuto sociale ferme e rispettose nei confronti delle sostanze malsane (zucchero in eccesso, sale, ecc.) e sviluppare confini contro le abitudini negative.
------	---	---

II. Metodologia di implementazione: la guida del leader

L'attuazione di queste azioni a favore della salute è il momento cruciale in cui il giovane judoka passa da studente a leader. Questa sezione fornisce una metodologia multiforme per garantire il successo, la sostenibilità e l'impatto sociale delle sfide che intraprendono.

Cambiare le abitudini è difficile, motivo per cui il programma rifiuta richieste radicali e insostenibili. Al contrario, abbraccia il **principio del judo *Seiryoku Zen'yō* (massima efficienza con il minimo sforzo)**, tradotto qui nella sfida **"Una regola alla settimana"**.

Fasi dettagliate della sfida "Una regola alla settimana"

1. **Selezione guidata dal leader:** il giovane leader analizza le esigenze del proprio gruppo target (ad esempio, la propria famiglia) e seleziona **l'azione più efficace** (ad esempio, la sfida "Zero-Sugar Drink") dalla guida.
2. **Impegno della comunità:** il leader presenta formalmente l'azione ai partecipanti, ottenendo il loro consenso esplicito e volontario per la sfida di 7 giorni. I partecipanti devono comprendere che il successo si misura in base alla costanza, non all'intensità.
3. **Attuazione attiva (la settimana):** tutte le energie sono concentrate esclusivamente sul padroneggiare questo singolo nuovo comportamento. Il leader deve modellare il comportamento in modo impeccabile, incarnando la disciplina appresa nel judo.
4. **Riflessione e valutazione (fine della settimana):** il leader raccoglie i feedback. La regola era facile o difficile? Quali erano gli ostacoli? Se la regola è stata integrata con successo (cioè eseguita correttamente per oltre l'80% delle volte), diventa *un'abitudine permanente*, un nuovo punto di riferimento per la comunità.
5. **Ampliamento:** la settimana successiva, il gruppo seleziona una nuova azione da affrontare, mantenendo rigorosamente tutte le abitudini precedentemente acquisite con successo. Ciò garantisce la costruzione organica e sostenibile di uno stile di vita sano nel tempo.

Il ruolo ampliato del giovane leader

Il ruolo del leader va ben oltre la semplice partecipazione. Il leader è il **catalizzatore, il coach e il comunicatore** delle azioni a favore della salute.

1. Responsabilità come modello sociale

- **Valutazione dei bisogni e diagnosi:** prima di iniziare, il leader deve condurre una "verifica interna" informale della comunità target. La famiglia soffre di mancanza di esercizio fisico (Modulo 2)? Oppure il fattore di rischio principale è una dieta scorretta (Modulo 1)? La scelta delle azioni deve essere mirata.
- **Pianificazione logistica:** il leader deve organizzare l'attività. Ad esempio, per la "Domenica in bicicletta", il leader pianifica il percorso, controlla l'attrezzatura e stabilisce l'orario di partenza. Per il "Pasto senza schermi", il leader si assicura che tutti i dispositivi siano riposti prima di servire il cibo.
- **Incoraggiamento proattivo:** utilizzare lo spirito del judo di benessere e beneficio reciproci. Incoraggiare gli altri con rinforzi positivi, sottolineando il beneficio collettivo piuttosto che le carenze individuali.
- **Documentazione e feedback:** Tenere un semplice registro delle partecipazioni e delle osservazioni qualitative. Questa pratica di riflessione strutturata è fondamentale per il miglioramento continuo ed è essenziale per la valutazione complessiva del progetto (WP3).

2. Padroneggiare l'abilità del rifiuto (sottotema n. 3)

Una componente fondamentale dell'atteggiamento prosociale è la capacità di mantenere un confine sano nei contesti sociali. Ciò è sintetizzato nel sottotema "**Grazie, non mangio/non bevo questo**".

- **Sviluppare la fiducia:** il leader deve esercitarsi a formulare frasi di rifiuto educate, rispettose ma ferme. Ciò trasforma un'interazione sociale potenzialmente negativa in una dimostrazione positiva di autodisciplina.
- **Anticipazione e sostituzione:** i leader dovrebbero anticipare le situazioni in cui la tentazione è forte (ad esempio, compleanni, feste). Invece di limitarsi a rifiutare, dovrebbero portare con sé in modo proattivo un sostituto sano (ad esempio, una bottiglia d'acqua aromatizzata invece di una bevanda zuccherata).
- **Educare i coetanei:** quando i coetanei chiedono *il perché*, il leader approfitta dell'occasione per spiegare in modo rispettoso e conciso i benefici della propria scelta, evitando di giudicare le scelte degli altri.

Gli scenari sono volutamente diversi per garantire un approccio olistico alla salute, evitando l'allenamento eccessivo in un'area (come il judo) a scapito di altre (come la salute cardiovascolare o il recupero mentale).



Immagine 1: da Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice

III. Modulo 1: Scenari di alimentazione sana

Contributo di: Oxelösunds judoklubb - Svezia

Tema 1: Idratazione ed eliminazione degli zuccheri

- **1. L'obiettivo di 1,5 litri**
 - *Descrizione:* Impegnarsi a bere almeno **1,5 litri di acqua pulita** al giorno. Utilizzare una bottiglia contrassegnata e monitorare l'assunzione per rendere l'idratazione un'abitudine fondamentale.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **2. Sfida bevande senza zucchero**
 - *Descrizione:* Elimina completamente tutte le bevande con zuccheri aggiunti, compresi succhi di frutta in cartone, bibite gassate e tè/caffè zuccherati, per una settimana.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3, n. 1**
- **3. Infuso di aromi naturali**
 - *Descrizione:* sostituire gli aromi zuccherati con acqua aromatizzata naturalmente con fette fresche di limone, cetriolo, zenzero, menta o fragola.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **4. La regola "uno in meno"**
 - *Descrizione:* se attualmente aggiungi zucchero alle bevande, riduci la quantità di un cucchiaino per tazza ogni settimana fino a eliminarlo completamente.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **5. Abilità di rifiuto delle bevande zuccherate**
 - *Descrizione:* Esercitati a rifiutare con sicurezza e cortesia le bevande zuccherate quando ti vengono offerte dai tuoi coetanei o dalla tua famiglia, utilizzando la frase chiave: **"Grazie, non bevo questo tipo di bevande"**.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**

Tema 2: Consumo consapevole e struttura

- **6. Pasti "senza schermo"**
 - *Descrizione:* Impegnarsi a consumare tutti i pasti principali senza distrazioni (TV, telefono, tablet). Concentrarsi interamente sul gusto, l'odore e la consistenza del cibo.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **7. Pianificare la colazione in anticipo**
 - *Descrizione:* preparare la sera prima una colazione nutriente, ricca di proteine e fibre (ad esempio, frittata, toast con ricotta) per garantire un inizio di giornata energico ed evitare di ricorrere a cibi zuccherati.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**

- **8. Il ritmo dei 20 minuti**
 - *Descrizione:* Rallentare il ritmo con cui si mangia; posare le posate tra un boccone e l'altro. Ciò consente al cervello di registrare efficacemente i segnali di sazietà.
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **9. Flessibilità e ripresa**
 - *Descrizione:* se si devia dalla regola settimanale, ricominciare immediatamente con il pasto o la bevanda successivi. Non lasciare che un singolo errore rovini la sfida.
 - *Sottotema correlato:* n. 3
- **10. Assunzione di acqua prima dei pasti**
 - *Descrizione:* Bevi un bicchiere pieno d'acqua 10 minuti prima di sederti a pranzo e a cena per favorire la digestione e aiutarti a controllare le porzioni.
 - *Sottotema correlato:* N. 1

Tema 3: Scambi di qualità e controllo delle porzioni

- **11. Impegno per un piatto di verdure**
 - *Descrizione:* Assicurarsi che ogni piatto del pranzo e della cena contenga una generosa porzione di verdure colorate (crude, al vapore o arrosto).
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **12. Sostituzione con cereali integrali (pane)**
 - *Descrizione:* sostituire tutti i prodotti a base di pane bianco raffinato presenti in casa con alternative integrali o di grano intero.
 - *Sottotema correlato:* n. 3, n. 1
- **13. Sostituzione con cereali integrali (pasta/riso)**
 - *Descrizione:* sostituire tutto il consumo di riso bianco raffinato e pasta "normale" con riso integrale, quinoa e pasta integrale/di grano intero.
 - *Sottotema correlato:* n. 3, n. 1
- **14. Aumento della porzione di frutta**
 - *Descrizione:* aumentare gradualmente il consumo di frutta fresca: iniziare aggiungendo una mela dopo cena, poi aggiungere una manciata di frutti di bosco alla colazione della settimana successiva.
 - *Sottotema correlato:* n. 3
- **15. Esperimento con il gusto dell'avocado**
 - *Descrizione:* incorporare grassi sani mangiando avocado ogni giorno. Se non si apprezza il sapore, provare a frullarlo con erbe aromatiche/aglio o cacao in polvere.
 - *Sottotema correlato:* n. 3
- **16. Sfida senza dolci per 3 giorni**
 - *Descrizione:* sfida la comunità a trascorrere 3 giorni senza dolci con zuccheri aggiunti (caramelle, biscotti, cioccolato), monitorando i miglioramenti settimanalmente fino a 7 giorni.
 - *Sottotema correlato:* n. 3, n. 1
- **17. Sfida senza snack salati per 3 giorni**
 - *Descrizione:* sfida la community a rinunciare per 3 giorni agli snack salati trasformati (patatine, cracker), monitorando i progressi settimanalmente fino a 7 giorni.
 - *Sottotema correlato:* n. 3, n. 1

- **18. Pizza sana fatta in casa**
 - *Descrizione:* Organizza una sessione di cucina di gruppo per preparare una pizza fatta in casa utilizzando una base integrale più sana e abbondanti condimenti a base di verdure fresche.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3, n. 1**
- **19. Hamburger sano fatto in casa**
 - *Descrizione:* Organizza una sessione di cucina per preparare hamburger magri, utilizzando panini integrali e massimizzando gli ingredienti freschi dell'insalata.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3, n. 1**
- **20. Sostituzione del muesli**
 - *Descrizione:* Sostituisci i cereali da colazione commerciali ricchi di zucchero con fiocchi d'avena semplici o granola fatta in casa (noci tostate, semi e avena).
 - *Sottotema correlato:* **n. 3, n. 1**
- **21. Sostituzione dei latticini**
 - *Descrizione:* Scegliere yogurt bianco non zuccherato o ricotta al posto delle versioni già aromatizzate e zuccherate. Aggiungere frutta fresca.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **22. Settimana di sostituzione delle salse**
 - *Descrizione:* Impegnatevi a evitare per una settimana le salse commerciali ad alto contenuto di zuccheri e grassi (ketchup, maionese), sostituendole con erbe aromatiche, succo di limone o senape.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **23. La "lista della spesa"**
 - *Descrizione:* fai la spesa principalmente nei reparti perimetrali del negozio (ortofrutta, latticini freschi, carne), impegnandoti a non acquistare nulla dai reparti centrali dove si trovano la maggior parte degli snack trasformati.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **24. Sfida di degustazione**
 - *Descrizione:* Effettuare una prova di assaggio alla cieca tra una bevanda zuccherata e un'acqua aromatizzata naturalmente (ad esempio, cetriolo e menta) per evidenziare l'impatto dello zucchero aggiunto.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**
- **25. Riduzione delle porzioni**
 - *Descrizione:* per un pasto al giorno (ad esempio il pranzo), ridurre consapevolmente le porzioni abituali di 1/4 per allineare l'apporto calorico al fabbisogno energetico al di fuori dell'allenamento.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **26. Rifiuto di mangiare fuori**
 - *Descrizione:* Esercitarsi a dire: **"Grazie, non mangio questo"**, quando durante un pasto sociale viene offerto un antipasto o un dessert che non si desidera.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3**

- **27. Dolci fatti in casa**
 - *Descrizione:* Quando avete voglia di qualcosa di dolce, preparate in casa una piccola porzione monodose di un dolcetto sano invece di acquistare un prodotto commerciale confezionato di grandi dimensioni.
 - *Sottotema correlato:* n. 3
- **28. Ora di cena: regola del "niente bis"**
 - *Descrizione:* Stabilisci una regola chiara in famiglia secondo cui è consentito fare il bis solo se si tratta esclusivamente di verdure o insalata.
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **29. Strategia per lo spuntino pre-allenamento**
 - *Descrizione:* consumare sempre uno spuntino piccolo ed equilibrato (ad esempio una banana e qualche noce) 60-90 minuti prima dell'allenamento di judo per garantire un apporto energetico costante.
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **30. Aumento dell'apporto proteico**
 - *Descrizione:* Assicurarsi che ogni singolo pasto includa una fonte di proteine magre (uova, pollo, pesce, fagioli) per favorire il senso di sazietà a lungo termine e aiutare il recupero muscolare.
 - *Sottotema correlato:* n. 1

IV. Modulo 2: Scenari di attività fisica salutare

Contributo di: Tělocvičná jednota Sokol Praha Vršovice - Repubblica Ceca

Tema 1: Trasporto attivo e commissioni

- **31. L'evento "Parcheggia più lontano"**
 - *Descrizione:* quando si guida per recarsi in un luogo qualsiasi (negozi, scuola), parcheggiare deliberatamente a uno o due isolati di distanza e percorrere a piedi la distanza restante.
 - *Sottotema correlato:* n. 1, n. 2 (**Camminare**)
- **32. Sfida delle commissioni attive**
 - *Descrizione:* offriti volontario per sbrigare tutte le commissioni familiari a breve distanza (ufficio postale, piccolo mercato) a piedi o in bicicletta invece di usare l'auto.
 - *Sottotema correlato:* n. 1, n. 2 (**Camminare/Andare in bicicletta**)
- **33. Impegno per un tragitto casa-lavoro attivo**
 - *Descrizione:* Impegnarsi ad andare a scuola/al lavoro a piedi o in bicicletta almeno 2 o 3 giorni alla settimana, coinvolgendo i genitori/fratelli nella sfida.
 - *Sottotema correlato:* n. 1, n. 2 (**camminare/andare in bicicletta**)
- **34. Ricerca di piste ciclabili per la famiglia**
 - *Descrizione:* individuare un nuovo percorso ciclabile locale o un sentiero panoramico e guidare la famiglia in una gita in bicicletta programmata nel fine settimana.
 - *Sottotema correlato:* n. 2 (**Andare in bicicletta**)

- **35. Il percorso più lungo per raggiungere il parco**
 - *Descrizione:* quando si va in un luogo familiare (parco giochi, casa di un amico), scegliere deliberatamente un percorso più lungo e impegnativo per aumentare il numero di passi.
 - *Sottotema correlato:* n. 1, n. 2 (Camminare)

Tema 2: Movimento occasionale e fitness domestico

- **36. Sfida "Scale invece di ascensori"**
 - *Descrizione:* Stabilite una regola non negoziabile di usare sempre le scale invece dell'ascensore o delle scale mobili, ove possibile.
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **37. Le pulizie domestiche come sport**
 - *Descrizione:* considerate le faccende domestiche (passare l'aspirapolvere, pulire i pavimenti) come un allenamento, esagerando i movimenti per aumentare la frequenza cardiaca.
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **38. Visite attive ai nonni**
 - *Descrizione:* invece di stare seduti a lungo, suggerite una breve e tranquilla passeggiata intorno all'isolato o qualche esercizio di stretching attivo con i parenti più anziani.
 - *Sottotema correlato:* n. 2 (Camminare)
- **39. Attesa attiva**
 - *Descrizione:* quando si è in coda o si aspetta il trasporto pubblico, eseguire piccoli movimenti come sollevamenti dei polpacci, marcia sul posto o stretching leggero.
 - *Sottotema correlato:* n. 1
- **40. La regola dei "100 passi"**
 - *Descrizione:* ogni ora trascorsa seduti (studiando, giocando), alzarsi e camminare per 100 passi nella stanza o in casa prima di continuare.
 - *Sottotema correlato:* n. 1

Tema 3: Attività strutturate in famiglia e di gruppo

- **41. Rituale della passeggiata serale**
 - *Descrizione:* Introduci una regola familiare: una passeggiata di 20 minuti all'aperto dopo cena per favorire la digestione e promuovere momenti di qualità senza telefoni cellulari.
 - *Sottotema correlato:* n. 1, n. 2 (Camminare)
- **42. Serata danzante in famiglia**
 - *Descrizione:* Organizza una sessione di ballo spontanea di 15-20 minuti in salotto, concentrandoti su movimenti divertenti e energici.
 - *Sottotema correlato:* n. 1

- **43. Nuoto prima del gioco**
 - *Descrizione:* quando si va in piscina o al mare, dedicare 10-15 minuti al nuoto strutturato (vasche o sforzo a tempo) prima di rilassarsi o giocare.
 - *Sottotema correlato:* **n. 2 (Nuoto)**
- **44. Pause per l'allenamento della forza**
 - *Descrizione:* durante una passeggiata di gruppo, introdurre **delle "pause fitness"**: 10 squat vicino a una panchina, 10 affondi vicino a un albero o 10 flessioni contro un muro.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1, n. 2 (Camminata)**
- **45. Invito agli sport di comunità**
 - *Descrizione:* Organizza una partita informale di gruppo (calcio, pallacanestro, pallavolo) una volta alla settimana, invitando specificatamente gli amici che non praticano judo.
 - *Sottotema correlato:* **n. 2 (Gruppo)**

Tema 4: Allenamento con il peso corporeo e sfide

- **46. Rituale di stretching mattutino**
 - *Descrizione:* Impegnarsi in una routine mattutina di 5 minuti di semplici esercizi di stretching dinamico, rotazioni delle braccia e squat leggeri prima di vestirsi per risvegliare i muscoli.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **47. Squat/plank durante la pubblicità in TV**
 - *Descrizione:* durante le pubblicità televisive o le pause tra un episodio e l'altro, eseguite 10 squat o mantenete la posizione del plank per 30 secondi.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **48. Sfida push-up**
 - *Descrizione:* Inizia una "sfida push-up" quotidiana (in ginocchio o in piedi contro un muro) a casa, monitorando piccoli miglioramenti incrementali.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **49. Circuito di ginnastica sulle scale**
 - *Descrizione:* usa le scale di casa tua/del tuo palazzo per fare esercizi cardio veloci: salile rapidamente 5 volte senza fermarti, concentrandoti sulla sicurezza e sulla velocità.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **50. Plank invece di scorrere**
 - *Descrizione:* quando senti il bisogno di prendere il cellulare, prima mantieni la posizione del plank per 20-30 secondi. Questo esercizio è ottimo per rafforzare il core e migliorare la disciplina.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **51. Allenamento per le braccia trasportando la spesa**
 - *Descrizione:* Dividi la spesa in diverse borse più piccole e trasportale per un breve tratto come esercizio temporaneo per rafforzare braccia e spalle.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**

- **52. Circuito nel parco giochi**
 - *Descrizione:* Utilizzare le attrezzature del parco giochi (strutture per arrampicarsi, barre) per attività di potenziamento muscolare come trazioni, sospensioni o dip.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1, n. 2 (camminata)**
- **53. Camminata con "zaino pesante"**
 - *Descrizione:* caricare in modo ragionevole uno zaino per la scuola o una gita. Camminare con un carico equilibrato rafforza la schiena e le gambe.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1, n. 2 (Camminare)**
- **54. Allenamento di danza**
 - *Descrizione:* integrare "movimenti di potenza" ad alta intensità (squat, salti, affondi) in sessioni di danza spontanee per un allenamento divertente e completo di tutto il corpo.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **55. Sfida wall sit**
 - *Descrizione:* Mantenere la posizione di wall sit (schiena contro il muro, ginocchia a 90 gradi) per 30-60 secondi al giorno e monitorare i progressi.
 - *Sottotema collegato:* **n. 1**
- **56. Pausa con il salto della corda**
 - *Descrizione:* Tieni a portata di mano una corda per saltare e fai una pausa di 3 minuti di salto con la corda ad alta intensità invece di una pausa sedentaria.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **57. Esplorare i sentieri locali**
 - *Descrizione:* Impegnatevi a provare ogni mese un nuovo sentiero escursionistico locale con un amico o un familiare.
 - *Sottotema correlato:* **n. 2 (Camminata/Gruppo)**
- **58. Controllo di sicurezza della bicicletta**
 - *Descrizione:* Organizzare una sessione di gruppo sulla sicurezza e la manutenzione delle biciclette (controllo dei freni, delle gomme, delle luci) per incoraggiare un uso affidabile e frequente delle biciclette.
 - *Sottotema correlato:* **n. 2 (Ciclismo)**
- **59. Giochi attivi**
 - *Descrizione:* Sostituire i tradizionali giochi sedentari con videogiochi attivi con sensori di movimento (se disponibili) per almeno 30 minuti al giorno.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1**
- **60. Passeggiata di pulizia della comunità**
 - *Descrizione:* organizzare una passeggiata di gruppo in cui i partecipanti raccolgono i rifiuti, combinando la camminata con un'attività pro-sociale.
 - *Sottotema correlato:* **n. 2 (Camminare)**

V. Modulo 3: Gestione dello stress e scenari di rilassamento

Contributo di: Campus Pro Patria Judo - Italia

Tema 1: Calma immediata e tecniche di respirazione

- **61. Reset in cinque respiri**
 - *Descrizione:* Eseguire cinque respiri lenti e profondi (inspirando dal naso ed espirando dalla bocca) appena prima di un combattimento, una prova o un evento stressante.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare lo stress)
- **62. Pausa di seduta silenziosa**
 - *Descrizione:* Impegnati a sederti in silenzio con gli occhi chiusi per soli 5 minuti al giorno, esercitandoti a lasciare che i pensieri passino senza coinvolgerti.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare il disordine mentale)
- **63. Disconnessione dal cellulare**
 - *Descrizione:* Attuare la regola del **"tramonto digitale"**: spegnere il cellulare per un periodo definito di 30-60 minuti ogni sera.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare la dipendenza digitale)
- **64. Concentrarsi sulla fiamma**
 - *Descrizione:* accendere una candela profumata (ad esempio alla lavanda) e concentrare tutta l'attenzione sul movimento della fiamma per 2 minuti per centrare la mente.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare le distrazioni)
- **65. App per il training autogeno**
 - *Descrizione:* Utilizza un'app gratuita con programmi guidati di rilassamento o training autogeno per una sessione strutturata di 10 minuti.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare lo stress)
- **66. La tecnica di respirazione 4-7-8**
 - *Descrizione:* Pratica il modello di respirazione calmante: inspira per 4 secondi, trattieni il respiro per 7 secondi, espira per 8 secondi. Ripeti 4 volte per calmare il sistema nervoso.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare lo stress)

Tema 2: Rilascio fisico e recupero

- **67. Stretching prima del pisolino**
 - *Descrizione:* eseguire 5 minuti di stretching delicato per rilasciare la tensione muscolare prima di andare a dormire o fare un breve pisolino.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1** (Aiutare il recupero/metabolismo)

- **68. 10 minuti all'aperto**
 - *Descrizione:* fare una camminata veloce o praticare qualsiasi attività fisica all'aperto per soli 10 minuti per cambiare rapidamente ambiente e interrompere il ciclo dello stress.
 - *Sottotema correlato:* **n. 2 (Camminare)**
- **69. Mini pausa di automassaggio**
 - *Descrizione:* Utilizzare una crema o un olio per eseguire un rapido automassaggio sulle zone di maggiore tensione come mani, piedi, tempie o collo.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1 (Aiutare il recupero/la circolazione)**
- **70. Bagno caldo**
 - *Descrizione:* fare un bagno o una doccia caldi, aggiungendo eventualmente sali o oli essenziali per migliorare il rilassamento fisico e mentale.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1 (Aiutare il recupero/la circolazione)**
- **71. Massaggio post-allenamento con un partner**
 - *Descrizione:* subito dopo l'allenamento, scambiatevi un breve massaggio alle spalle, al collo o alla schiena con un compagno di judo per favorire il rilassamento fisico.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1 (Aiutare il recupero)**
- **72. Sauna/bagno turco**
 - *Descrizione:* se disponibile e appropriato, trascorrere del tempo in una sauna o in un bagno turco dopo l'allenamento per un profondo rilassamento termico.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1 (Aiuto al recupero/circolazione)**
- **73. Terapia con idromassaggio**
 - *Descrizione:* se la struttura lo offre, utilizzare una vasca idromassaggio per 10-15 minuti per alleviare il dolore muscolare e favorire il rilassamento.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1 (Aiuto al recupero/circolazione)**

Tema 3: Distrazione sensoriale e creativa

- **74. Playlist rilassante**
 - *Descrizione:* creare una playlist dedicata con musica rilassante (suoni della natura, rumori ambientali) e ascoltarla attivamente quando si è stressati.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3 (Rifiutare il disordine mentale)**
- **75. Rituale della tisana calda**
 - *Descrizione:* Stabilisci una routine rilassante bevendo una tisana calda (camomilla, melissa) invece di bevande stimolanti o zuccherate quando sei stressato.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3 (Rifiutare le sostanze stressanti)**
- **76. Distrazione con colori/disegni**
 - *Descrizione:* Impegnarsi in un'attività creativa semplice e non impegnativa come colorare o disegnare per distrarre la mente affaticata.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3 (Rifiutare il disordine mentale)**
- **77. Distrazione con un "film divertente"**
 - *Descrizione:* guardare un film o un video breve, divertente o molto leggero per una breve pausa mentale e per migliorare l'umore.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3 (Rifiutare lo stress)**

- **78. Guardare il cielo/tramonto**
 - *Descrizione:* Esci all'aperto e trascorri 5 minuti osservando consapevolmente il cielo, le nuvole o il tramonto, apprezzando l'ambiente naturale.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare la distrazione)

Tema 4: Mentalità e riflessione

- **79. Scaricare i pensieri sul diario**
 - *Descrizione:* Scrivete tutti i pensieri e le emozioni opprimenti in un diario per 5-10 minuti per esternarli.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare il sovraccarico mentale)
- **80. Giardinaggio o cura delle piante**
 - *Descrizione:* Impegnati in un'attività semplice e ripetitiva come la cura di una pianta o di un giardino, concentrandoti sugli stimoli sensoriali.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare le distrazioni)
- **81. Leggere per piacere**
 - *Descrizione:* dedicare 15 minuti alla lettura di un libro o di una rivista leggeri e coinvolgenti, completamente estranei agli impegni.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare le distrazioni)
- **82. Cucinare per divertimento**
 - *Descrizione:* Dedica del tempo alla preparazione di un pasto sano solo per il piacere di farlo, concentrandoti sui passaggi e sui dettagli sensoriali della preparazione.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1** (Attenzione positiva al cibo)
- **83. Momento dedicato alle preoccupazioni**
 - *Descrizione:* Dedica ogni giorno 10 minuti specifici al "tempo delle preoccupazioni". Se una preoccupazione emerge prima, scrivila e conservala consapevolmente per quel momento.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare le preoccupazioni costanti)
- **84. Concentrarsi su "una sola cosa"**
 - *Descrizione:* quando vi sentite sopraffatti da un compito impegnativo, decidete di concentrarvi solo sul completamento del passo successivo, il più piccolo possibile.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare il sovraccarico)
- **85. Ascolto attivo**
 - *Descrizione:* quando ti trovi in una conversazione stressante, pratica l'ascolto attivo (concentrandoti interamente su chi parla) per ancorarti al momento presente.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare le distrazioni)
- **86. Scansione del corpo**
 - *Descrizione:* sdraiatevi e concentratevi consapevolmente sul rilassamento di ogni parte del corpo, partendo dalle dita dei piedi e risalendo fino alla testa.
 - *Sottotema correlato:* **n. 1** (Aiutare il recupero)
- **87. Tecnica di visualizzazione**
 - *Descrizione:* Dedica 5 minuti a visualizzare un luogo tranquillo e sicuro (una spiaggia silenziosa, un sentiero di montagna) e trasportati mentalmente in quel luogo.
 - *Sottotema correlato:* **n. 3** (Rifiutare lo stress)

- **88. Introduzione allo yoga o al tai chi**
 - *Descrizione:* Prova una breve sessione introduttiva di una disciplina di consapevolezza del corpo come lo yoga o il Tai Chi per imparare movimenti lenti e controllati e la respirazione profonda.
 - *Sottotema correlato:* n. 2 (Gruppo), n. 1
- **89. No allo stress alimentare**
 - *Descrizione:* Quando sei stressato, scegli consapevolmente una tecnica di rilassamento (ad esempio, respirazione profonda, camminata) invece di ricorrere al cibo come fonte di conforto.
 - *Sottotema correlato:* n. 3, n. 1
- **90. Pratica di affermazioni positive**
 - *Descrizione:* prima di andare a dormire, scrivi tre cose che hai realizzato quel giorno o tre cose per cui sei grato.
 - *Sottotema correlato:* n. 3 (Rifiutare la negatività)

VI. Famiglia: una divisione giocosa dei ruoli per uno stile di vita sano a casa

Uno stile di vita sano è più facile da costruire e mantenere quando coinvolge tutta la famiglia. Ruoli chiari, responsabilità condivise e un po' di creatività possono trasformare le abitudini salutari quotidiane in un progetto familiare motivante. Questa sezione presenta un modo pratico e coinvolgente per dividere i ruoli all'interno della famiglia in modo che l'alimentazione, l'attività fisica, il recupero e la tecnologia siano tutti coperti, senza gravare su una sola persona.

Consideratelo come una missione di salute familiare, in cui ognuno ha un compito, un senso di responsabilità e la possibilità di contribuire a modo suo.

Ruolo 1: Madre

Cuoca, responsabile della pianificazione dei pasti e guida all'idratazione

La madre agisce come architetto dell'alimentazione quotidiana, modellando scelte salutari attraverso la pianificazione, la disponibilità e la creatività piuttosto che regole rigide.

Le sue responsabilità includono la pianificazione dei menu settimanali utilizzando ricette salutari, ad esempio quelle ispirate ai piani alimentari della squadra svedese, e la preparazione di liste della spesa che assicurino che la cucina sia rifornita di verdura, frutta, cereali integrali e altri alimenti nutrienti. Sperimenta anche ricette, trovando sostituti più sani per gli ingredienti meno nutrienti o incorporandoli in modo creativo nei pasti in forme miscelate o mascherate, come le verdure nelle salse o nei condimenti.

Una parte importante di questo ruolo è l'idratazione. Rendendo l'acqua facilmente accessibile e attraente, ad esempio con limone, menta, cetriolo o frutti di bosco in frigorifero, incoraggia naturalmente tutta la famiglia a bere di più.

Supervisiona anche l'ambiente degli spuntini della famiglia creando un "bar salutare". Noci, frutta secca, barrette di muesli fatte in casa e yogurt dovrebbero essere più facili da raggiungere rispetto alle patatine o ai dolci. L'obiettivo non è la restrizione, ma rendere le scelte più salutari l'opzione più semplice.

Ruolo 2: Padre

Coordinatore dell'attività fisica ed esperto di recupero

Il padre si concentra sul movimento, la rigenerazione e l'equilibrio tra sforzo e riposo.

Pianifica le sfide fisiche della famiglia, soprattutto per i fine settimana, traendo ispirazione dalle idee di attività del Team Czechia, e seleziona le routine di rilassamento quotidiane sulla base dei suggerimenti del Team Italia. Monitora i livelli di attività complessivi, aiutando ogni membro della famiglia a raggiungere gli obiettivi di movimento raccomandati, ad esempio da 150 a 300 minuti di attività fisica a settimana, in linea con le linee guida dell'OMS.

Si occupa anche della logistica, decidendo dove e quando svolgere le attività e prenotando le strutture necessarie. A casa, progetta una "zona relax", uno spazio che favorisce la calma e il recupero. Potrebbe trattarsi di un angolo lettura, di un tappetino da yoga sempre pronto all'uso o di un'illuminazione serale più soffusa.

L'equilibrio digitale è un altro compito fondamentale. Introduce e sostiene serate senza schermi, idealmente spegnendo telefoni, tablet e televisori circa un'ora prima di andare a dormire. Per favorire il recupero mentale, introduce brevi sessioni di meditazione, respirazione o stretching di cinque-dieci minuti, spesso dopo la scuola o prima di andare a dormire, utilizzando semplici app o esercizi guidati.

Infine, si assicura che nella routine familiare ci sia del tempo dedicato a se stessi. Circa trenta minuti al giorno sono riservati ad attività offline scelte individualmente, come leggere, ascoltare musica o disegnare.

Ruolo 3: Adolescente n. 1

Ambasciatore della tecnologia e agente di monitoraggio della salute

Questo ruolo trasforma le competenze digitali dei giovani in un potente strumento per la salute, mantenendo un tono giocoso e non giudicante.

In qualità di ambasciatore della tecnologia, l'adolescente seleziona e configura app che aiutano la famiglia a monitorare l'idratazione, il sonno o l'attività fisica. Crea anche una semplice bacheca

digitale motivazionale utilizzando strumenti come fogli di calcolo condivisi, Trello o Notion, dove i progressi possono essere visualizzati attraverso grafici o liste di controllo.

In qualità di produttore di contenuti sulla salute, cura brevi e coinvolgenti video relativi all'esercizio fisico o alla cucina sana e li condivide nella chat di famiglia. Crea anche playlist musicali adatte a diverse attività, come il jogging, lo yoga o cucinare insieme.

La parte più divertente di questo ruolo è quella di agente di monitoraggio della salute. Non si tratta di controllare il comportamento, ma di osservare i modelli e riportare i progressi in modo divertente. L'adolescente nota con discrezione le abitudini, i successi e le occasionali "missioni fallite", sempre con umorismo e consenso.

Missioni dell'agente

Una missione è quella del "silenzioso osservatore della cucina", dove l'obiettivo è osservare le abitudini alimentari, notare quando compaiono snack malsani, controllare le date di scadenza e occasionalmente raccogliere prove fotografiche dei pasti, sia sani che meno sani.

Un'altra missione si concentra sull'attività fisica e sull'igiene del sonno. L'agente controlla se durante le passeggiate vengono utilizzati fitness tracker, nota i lunghi periodi di seduta, suggerisce brevi pause di movimento e ricorda gentilmente alla famiglia i limiti di tempo per l'uso degli schermi. Le osservazioni sulle abitudini di sonno, come addormentarsi con il telefono in mano, vengono riportate con umorismo piuttosto che con rimproveri.

Una volta alla settimana, l'agente prepara un breve "rapporto al quartier generale", presentato durante una riunione di famiglia. L'uso di nomi in codice e di un linguaggio giocoso mantiene l'atmosfera leggera, rafforzando al contempo la consapevolezza. È possibile utilizzare un semplice sistema di punti salute per premiare l'impegno e la costanza.

Ruolo 4: Adolescente n. 2 (giovane judoka)

Responsabile della missione

Il responsabile della missione è il leader e il coordinatore della missione per la salute della famiglia. Questo ruolo si adatta particolarmente bene a un giovane judoka, poiché riflette la leadership, la responsabilità e il lavoro di squadra.

Il responsabile della missione organizza riunioni settimanali con la famiglia, di solito nel fine settimana, per discutere gli obiettivi, le sfide e i piani per la settimana successiva. Insieme alla famiglia, definisce obiettivi settimanali chiari e realistici, come il numero medio di passi o la riduzione delle bevande zuccherate.

Conferma i ruoli e i compiti di ciascuno, assicurandosi che le responsabilità siano comprese. Durante la settimana gestisce il "centro di comando dati", tenendo traccia dei passi, del sonno e

dell'idratazione utilizzando strumenti condivisi. Può anche inviare brevi promemoria quotidiani attraverso la chat di famiglia, ad esempio incoraggiando l'idratazione o il movimento.

La motivazione è una parte fondamentale di questo ruolo. Il responsabile della missione supervisiona un semplice sistema di ricompense, assegnando punti per la costanza e l'impegno. In consultazione con i genitori, aiuta a progettare le ricompense, come una serata cinema in famiglia, la scelta di un ristorante o un'attività speciale da condividere.

Quando sorgono delle difficoltà, il responsabile della missione funge da mediatore. Se le preferenze sono in contrasto o qualcuno si fa male o non sta bene, adatta gli obiettivi e le attività per mantenere la missione realistica e inclusiva. Mantenere il morale e la flessibilità fa parte del suo compito di leadership.



Immagine 2: tratta da Canva

Perché funziona

Questo approccio basato sui ruoli trasforma la salute in un progetto condiviso piuttosto che in un peso individuale. Incoraggia la cooperazione, la comunicazione e la creatività, rafforzando al contempo valori fondamentali quali la responsabilità, il rispetto e il sostegno reciproco. Proprio come nel judo, ognuno contribuisce in base al proprio ruolo e i progressi vengono raggiunti insieme.

La salute non diventa un insieme di regole, ma una pratica familiare, vissuta ogni giorno.

VII. Conclusione: sostenere lo slancio del progetto

JUDO

Il documento Pro-Health Actions Initial Scenarios segna il coronamento del successo del Work Package 2 (WP2), realizzando l'obiettivo cruciale del progetto: la creazione di strumenti universali progettati per plasmare atteggiamenti orientati alla salute nei giovani judoka. Grazie all'impegno e alla collaborazione di scienziati, allenatori ed esperti di cinque nazioni europee, abbiamo portato il progetto JUDO oltre la diagnosi teorica e verso una strategia attuabile. Questa guida sintetizza un quadro educativo pratico e solido che offre 90 scenari diversi e attuabili che spaziano dall'alimentazione, all'attività fisica e alla gestione dello stress, garantendo un approccio veramente olistico al benessere dei giovani e al coinvolgimento della comunità.

Il risultato principale di questo lavoro è la fornitura di un kit di strumenti che facilita un intervento mirato. Ogni scenario è logicamente e strategicamente collegato ai tre sottotemi comportamentali principali: n. 1 (perdere i chili in eccesso), n. 2 (allenamento individuale/di gruppo) e n. 3 ("Grazie, non mangio/bevo questo"). Questo collegamento esplicito non ha solo scopi organizzativi, ma fornisce anche un parametro chiaro e misurabile per la fase di valutazione successiva. Inoltre, la Guida per i leader e la metodologia "Una regola alla settimana" che accompagnano il kit traducono i valori astratti del judo - disciplina, perseveranza ed efficienza - in pratiche concrete e sostenibili di gestione del cambiamento accessibili a tutti gli adolescenti partecipanti, indipendentemente dalla loro attitudine sportiva.

Il punto di forza di questo prodotto risiede nella sua attenzione alla dimensione pro-sociale della salute. Questa guida è molto più di un semplice elenco di consigli: è un mandato di leadership. I giovani judoka coinvolti hanno il compito di utilizzare questi scenari per diventare veri leader all'interno delle loro famiglie e delle loro cerchie di coetanei. Passano dall'essere destinatari passivi dell'istruzione a diventare educatori attivi ed empatici. Dimostrando disciplina e padroneggiando l'abilità del rifiuto, danno l'esempio della resilienza e sviluppano sensibilità verso i problemi sociali e sanitari all'interno della loro comunità. Questa pratica contrasta direttamente l'esclusione sociale, offrendo ai giovani che potrebbero non raggiungere il successo sul podio un ruolo potente e riconosciuto nella vita sociale.

La fase di preparazione è ora completa. Gli scenari iniziali delle azioni pro-salute costituiscono ora il materiale di base per il Work Package 3 (WP3), dove si realizzerà il vero impatto del progetto. La fase di implementazione vedrà questi scenari messi in pratica in tutti i club di judo partner, generando dati inestimabili sulla loro efficacia, adattabilità e portata sociale. Le esperienze, i successi e le sfide affrontate dai giovani leader durante il WP3 saranno il passo finale per perfezionare il programma educativo in vista della sua futura adozione in altre discipline sportive. L'impegno delle organizzazioni partner e la dedizione dei giovani partecipanti sono essenziali per garantire che l'etica del judo - massima efficienza, benessere e beneficio reciproci - si traduca con successo in un cambiamento pro-salute e pro-sociale duraturo in tutta Europa. Gli strumenti sono pronti; l'azione inizia ora.

**AZIONI A FAVORE DELLA SALUTE
DIETA, ATTIVITÀ FISICA E
METODI PER RIDURRE LO STRESS**



Co-funded by
the European Union

