

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 10 (2008)  
**Heft:** 2

## **Titelseiten**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 29.03.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



La rivista di educazione fisica e sport

# mobile



10

Respirazione //

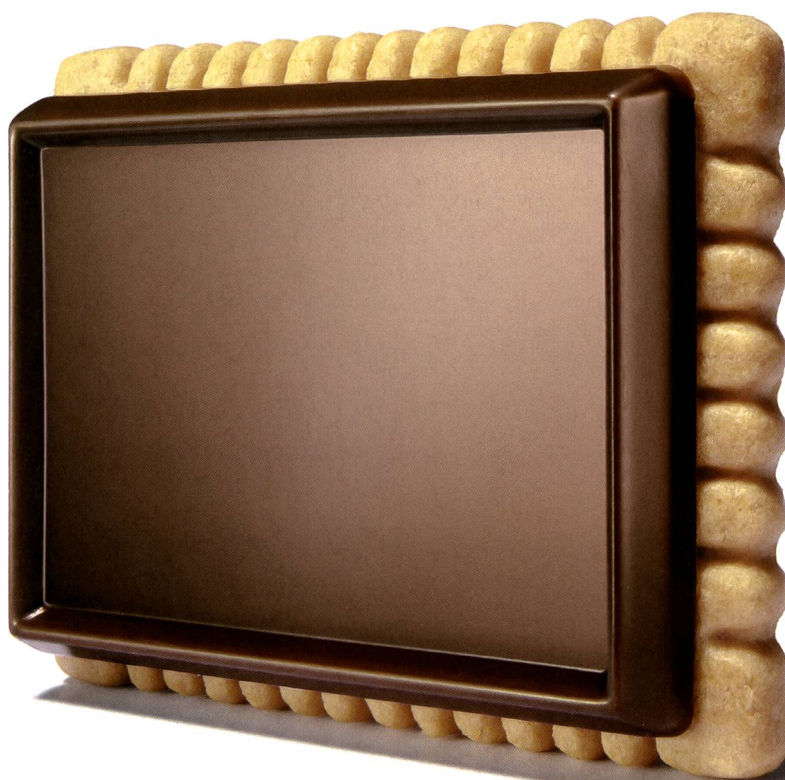
**La forma passa dai polmoni**

30

Alimentazione //

**Gli sportivi mangiano di più**





JUNG-MARTY/Limmat

**Gli spuntini davanti alla TV fanno doppiamente ingrassare.** Guardare la televisione non aiuta certamente a mantenere un peso corporeo sano. Se inoltre si spizzica è ancora peggio. Questo vale per il vostro bambino, ma anche per voi. Infatti, davanti al televisore si avverte troppo tardi la sensazione di sazietà, oppure non la si avverte del tutto. Mangiate quindi di proposito solo a tavola. Inoltre, evitate di passare troppo tempo davanti allo schermo e spegnete il televisore quando svolgete un'attività comune, sia in casa sia fuori. Basta poco per cambiare tanto. [www.promozionesalute.ch](http://www.promozionesalute.ch)