

AGILI AD >>>> AGIO

Il lavoro agile a proprio agio

*Vivere bene il lavoro da casa,
grazie al movimento e
alla sana alimentazione*



Corso di Laurea
in Scienze Motorie

AGILI AD AGIO

Progetto volto a sostenere il benessere dei lavoratori da remoto, attraverso la divulgazione di informazioni sull'esercizio fisico e sulla sana e corretta alimentazione che consentono di affrontare al meglio la giornata lavorativa, restando in forma.

Gli esercizi e i consigli sono pensati e proposti dagli **specialisti del corso di Laurea in Scienze Motorie**, in collaborazione con il **Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica**, supportati dal **C.U.G. di Ateneo** nella promozione del progetto.

I video saranno pubblicati sul [canale YouTube](#) a partire dal **12 Aprile 2021**.

Aggiornamenti saranno condivisi anche sulla [pagina Facebook](#) dedicata al progetto: @AgiliAdAgiio.

 [AgiliAdAgiio](#)  [Agili ad Agio](#)  agili@unipv.it

