

Gaudeix de les
activitats en grup!

Estil de vida actiu

Esports i
activitats de lleure

Inactivitat

poca

3-5 cops a la setmana

60 minuts cada dia

Fes salut!

SUMA **60**
minuts al dia!

Piràmide de l'activitat física a la infància i a l'adolescència



Generalitat
de Catalunya

Aquest material ha estat elaborat pel Departament de Salut
i per la Secretaria General de l'Esport del Departament de
la Presidència de la Generalitat de Catalunya.

gencat.cat