



6 d'abril - Dia Mundial de l'Activitat Física

INFANT ACTIU = ADULT SALUDABLE

60 minuts d'activitat física cada dia

30 minuts d'activitat física cada dia

Generalitat de Catalunya

Pla d'Activitat Física Esport i Salut

Pla integrat per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física

esportcat

Agència

fundació agrupació

Per cuidar la vostra salut, recordeu: Acumuleu minuts d'activitat física!

Adults: **30** minuts x **5** dies a la setmana

Infància i adolescència: **60** minuts X **7** dies a la setmana

Per acumular minuts: camineu més, aneu en bicicleta, aparqueu el vehicle lluny de la feina, pugeu i baixeu per les escales, feu reunions caminant, no resteu asseguts més de 30 minuts seguits, balleu, jugueu, FEU ESPORT.

www.DiaMundialActivitatFisica.cat

www.pafes.cat

