

Feu que l'activitat física formi part de la vida quotidiana en totes les etapes



6 de cada 10



Persones de la Unió Europea de més de 15 anys mai o gairebé mai fan exercici o esport

Cada any, a la Regió Europea de l'OMS s'estima que la inactivitat física causa **1 MILIÓ DE MORTS**

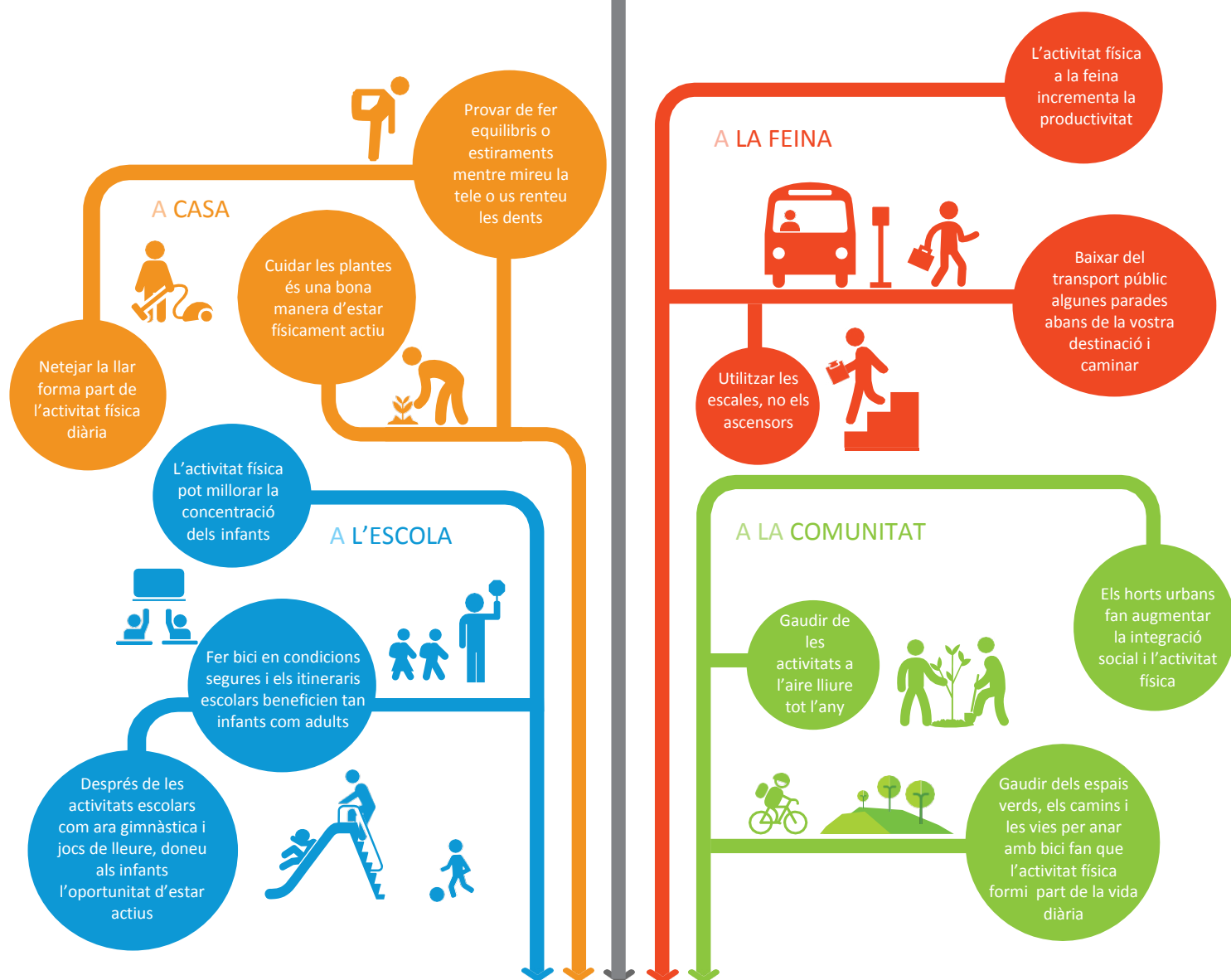
Les recomanacions de l'OMS d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa són:



150 minuts per setmana (adults)



60 minuts cada dia (infants)



FER ACTIVITAT FÍSICA AL LLARG DE TOTA LA VIDA MILLORA I ALLARGA LA VIDA DE LES PERSONES



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

canalsalut.gencat.cat

Cartell publicat en anglès per l'Oficina Regional de l'OMS –Europa, © World Health Organization, 2015. La versió catalana no ha estat efectuada per l'OMS, ni es fa responsable del contingut o exactitud de la traducció. La versió original en anglès és l'autèntica i de referència. El Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya és responsable de la exactitud de la traducció