



Aquesta fotografia és del dia 7 de novembre de 2023 en el metre de Barcelona a les 8.00 am



Què penses?

Les persones que no són prou actives podrien augmentar la seva esperança de vida en 7,5 mesos movent-se més.

L'activitat física insuficient és un dels principals factors de risc de malalties no transmissibles, com les malalties cardiovasculars, la diabetis tipus 2 i el càncer, i té un efecte negatiu en la salut mental i la qualitat de vida.

Una baixa activitat física, un baix nivell de condició física i el sedentarisme augmenten de manera independent el risc de moltes malalties cròniques.

L'activitat física regular és una de les coses més importants que les persones poden fer per a millorar la seva salut i benestar físic i mental.

Introduir canvis en les nostres rutines, com pujar escales, ens ajudarà a aconseguir beneficis a llarg termini per a la nostra salut.

Recomanacions d'activitat física per a adults de 18 a 64 anys

