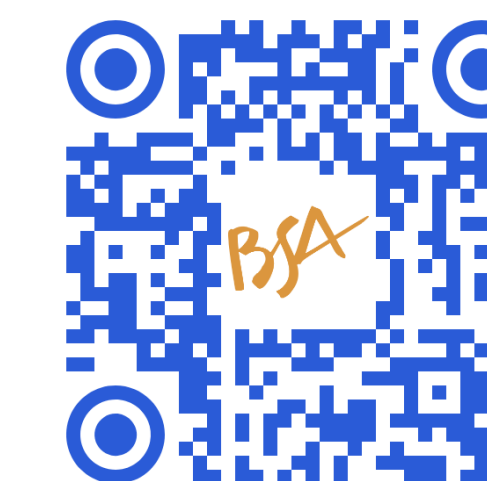


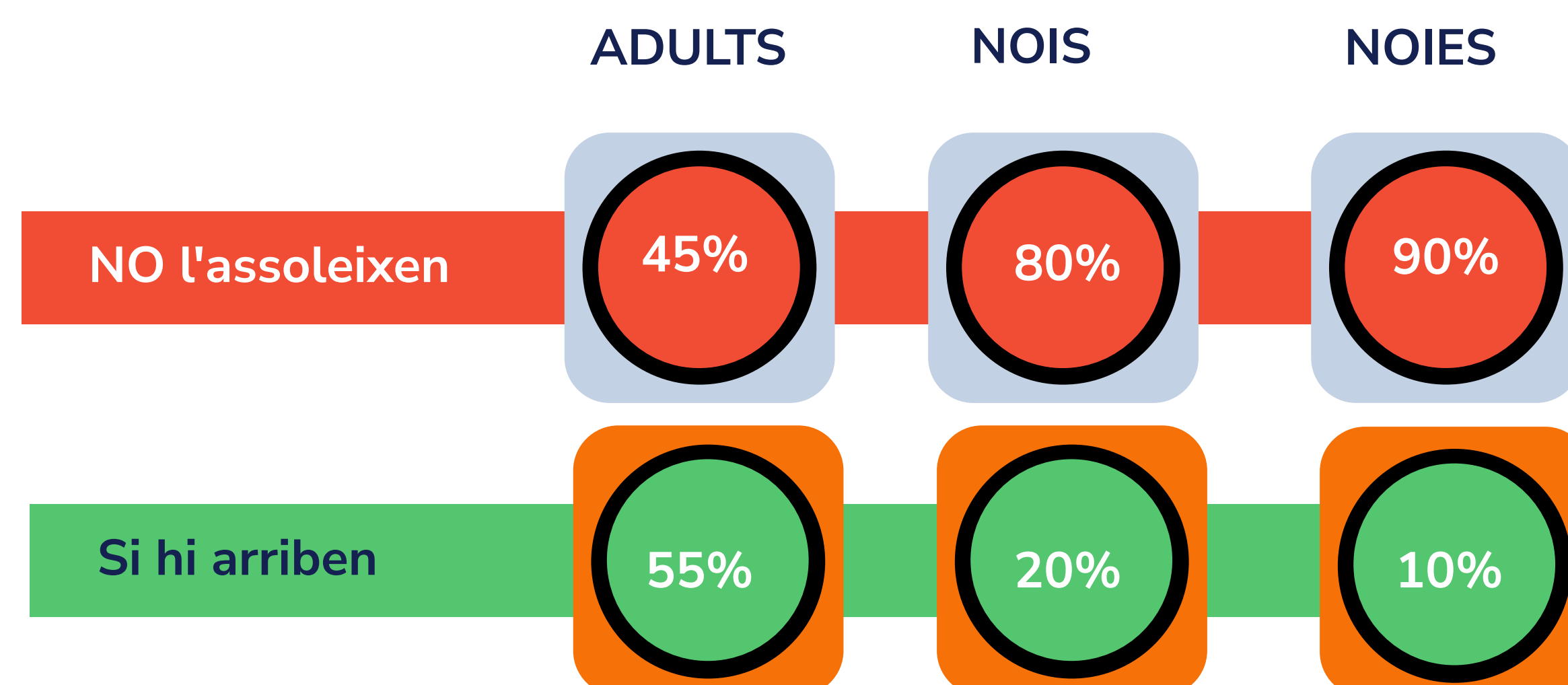
Canvis petits, grans beneficis



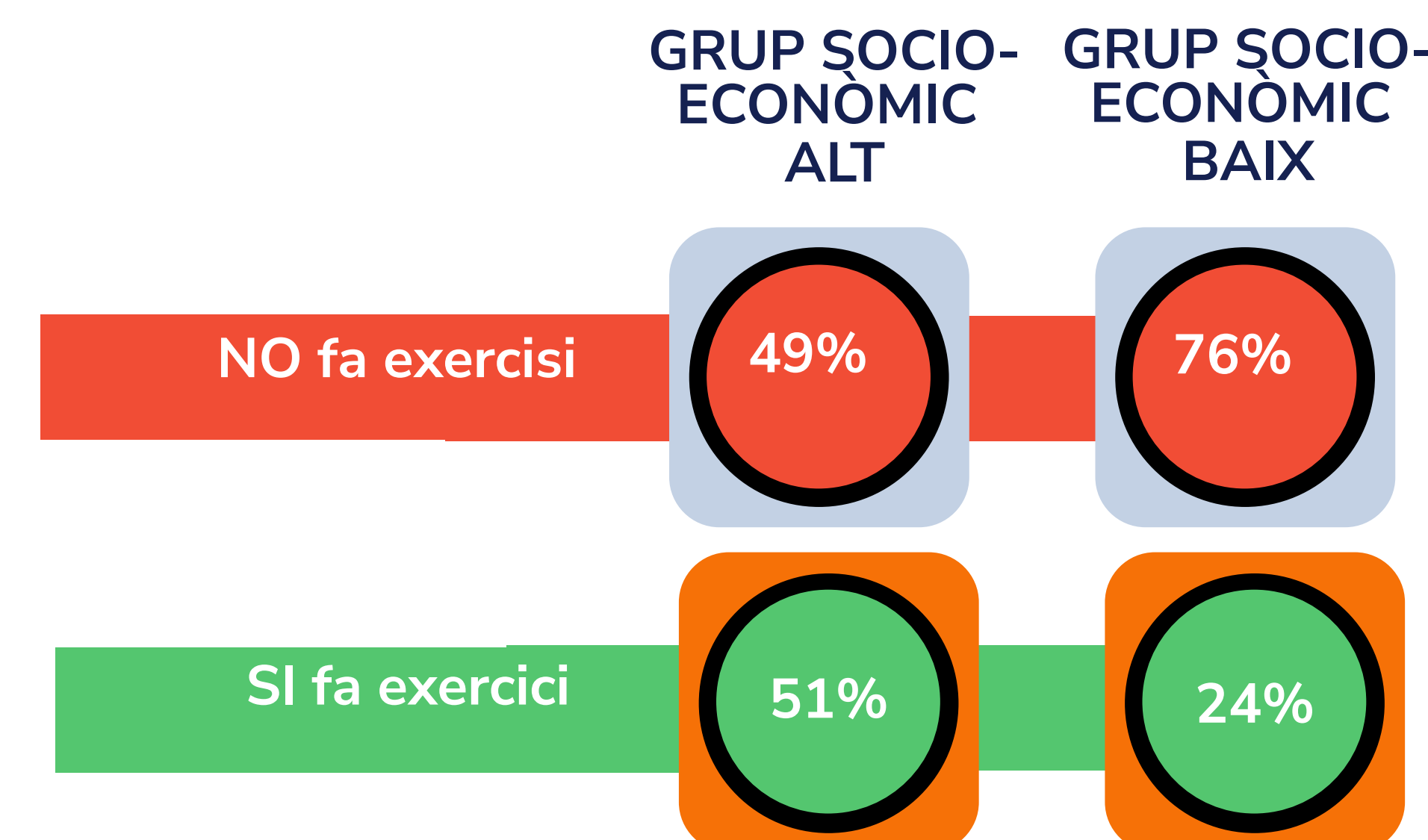
L'activitat física regular és una de les coses més importants que les persones podem fer per millorar la salut.



Però... A la Unió Europea, la proporció de persones que compleixen el nivell d'activitat física recomanat per l'Organització Mundial de la Salut és insuficient:



Les dones i les persones grans tenen menys probabilitat de fer esport. També hi ha diferència segons el punt de vista socioeconòmic.



Aquesta baixa activitat física a més de tenir un efecte negatiu en la salut mental i la qualitat de vida, augmenta el risc de patir malalties cròniques.

Les recomanacions setmanals d'activitat física per a adults de 18 a 64 anys són:

Activitat física moderada
Entre 150-300 minuts



Activitat física vigorosa
Entre 75-150 minuts



Per obtenir més beneficis, augmentar

300 min l'activitat física moderada
Activitat física vigorosa

Per optimitzar l'exercici, incloure exercicis de força dos dies a la setmana



Limitar el temps dedicat a les activitats sedentàries

