



SABIES QUE PUJANT ESCALES FAS SALUT?

Treu profit de la teva vida diària per fer salut.

Caminar a pas lleuger, ballar, anar en bici, pujar i baixar escales, menjar bé i variat... la teva vida diària t'ofereix un munt d'oportunitats. Treu-ne profit. És molt fàcil i ho agrairàs.

30 MINUTS D'ACTIVITAT + **5** FRUITES O VERDURES



Generalitat
de Catalunya

per
la salut

som-hi