

6 d'Abril 2011

Dia Mundial de l'Activitat Física

Per cuidar la vostra salut, recordeu:

- La inactivitat física provoca unes 600.000 morts cada any a Europa.
- La inactivitat física provoca la pèrdua de 3,5 milions d'anys d'esperança de vida saludable a Europa, deguda a la discapacitat i a la mort prematura.
- Per evitar-ho, acumuleu minuts d'activitat física!
Adults: **30** minuts cada dia
Infància i adolescència: **60** minuts cada dia
- Per acumular minuts: passegeu més; munteu en bicicleta; aparqueu el cotxe 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.

6 de Abril 2011

Día Mundial de la Actividad Física

Para cuidar vuestra salud, recordad:

- La inactividad física provoca unas 600.000 muertes cada año en Europa.
- La inactividad física provoca la pérdida de 3,5 millones de años de esperanza de vida saludable en Europa, debida a la discapacidad y a la muerte prematura.
- Para evitarlo, acumulad minutos de actividad física!
Adultos: **30** minutos cada día
Infancia y adolescencia: **60** minutos cada día
- Para acumular minutos: pasead más; montad en bicicleta, aparcad el coche lejos del trabajo, subid y bajad por las escaleras; haced reuniones caminando; no estéis sentados más de 30 minutos seguidos; bailad; jugad; HACED DEPORTE.

April 6th, 2011

World Physical Activity Day

To take care of yourself, remember:

- Physical inactivity causes an estimated 600.000 deaths per year in Europe.
- Physical inactivity leads to a loss of 5.3 million years of healthy life expectancy per year in Europe, due to premature mortality and disability.
- To avoid it, accumulate minutes of physical activity:
Adults: **30** minutes every day
Childhood & adolescence: **60** minutes every day
- To accumulate minutes: take a walk more often; ride a bike; park your car away from work; use the staircase; do walking meetings; do not be seated for periods longer than 30 minutes; dance; play; DO SPORT.