



6 d'Abril - Dia Mundial de l'Activitat Física

Acumula 30 minuts  
d'activitat física cada dia



**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.

[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat) [info@pafes.cat](mailto:info@pafes.cat) [www.DiaMundialActivitatFisica.cat](http://www.DiaMundialActivitatFisica.cat)



Disseny: [www.alan-bates.com](http://www.alan-bates.com)