

# Beneficis de l'activitat física per als adults i la gent gran



BENEFICIA LA SALUT



MILLORA EL SON I AFAVOREIX EL DESCANS



AJUDA A MANTENIR UN PES SALUDABLE



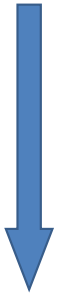
MILLORA LA GESTIÓ DE L'ESTRÈS



MILLORA LA QUALITAT DE VIDA

REDUEIX EL RISC DE PATIR

Diabetis <i>mellitus</i> de tipus 2	-40%
Malaltia cardiovascular	-35%
Caigudes, depressió i demència	-30%
Dolor d'esquena i articulacions	-25%
Càncer (colorectal i de mama)	-20%



## Què heu de fer

Per tenir un cor i una ment saludables

Per tenir les articulacions, els músculs i els ossos forts

Per reduir el risc de caigudes

Sigueu actius

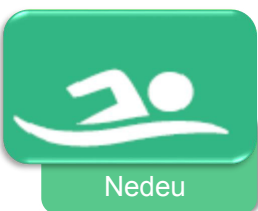
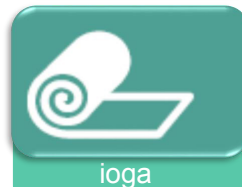
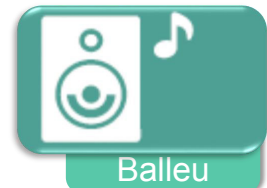
Asseieu-vos menys

Treballeu la força

Milloreu l'equilibri

MODERAT

VIGORÓS



MINUTS PER SETMANA

150



75

A una intensitat moderada  
(Augmenta respiració i es pot parlar)

A una intensitat vigorosa  
(respiració ràpida i costa parlar)

**O UNA COMBINACIÓ DE TOTES DUES**

Trenqueu el temps asseguts



DIES A LA SETMANA

Comenceu a poc a poc i aneu sumant minuts i activitats

Cada minut compta

Comenceu ara: mai és massa tard!