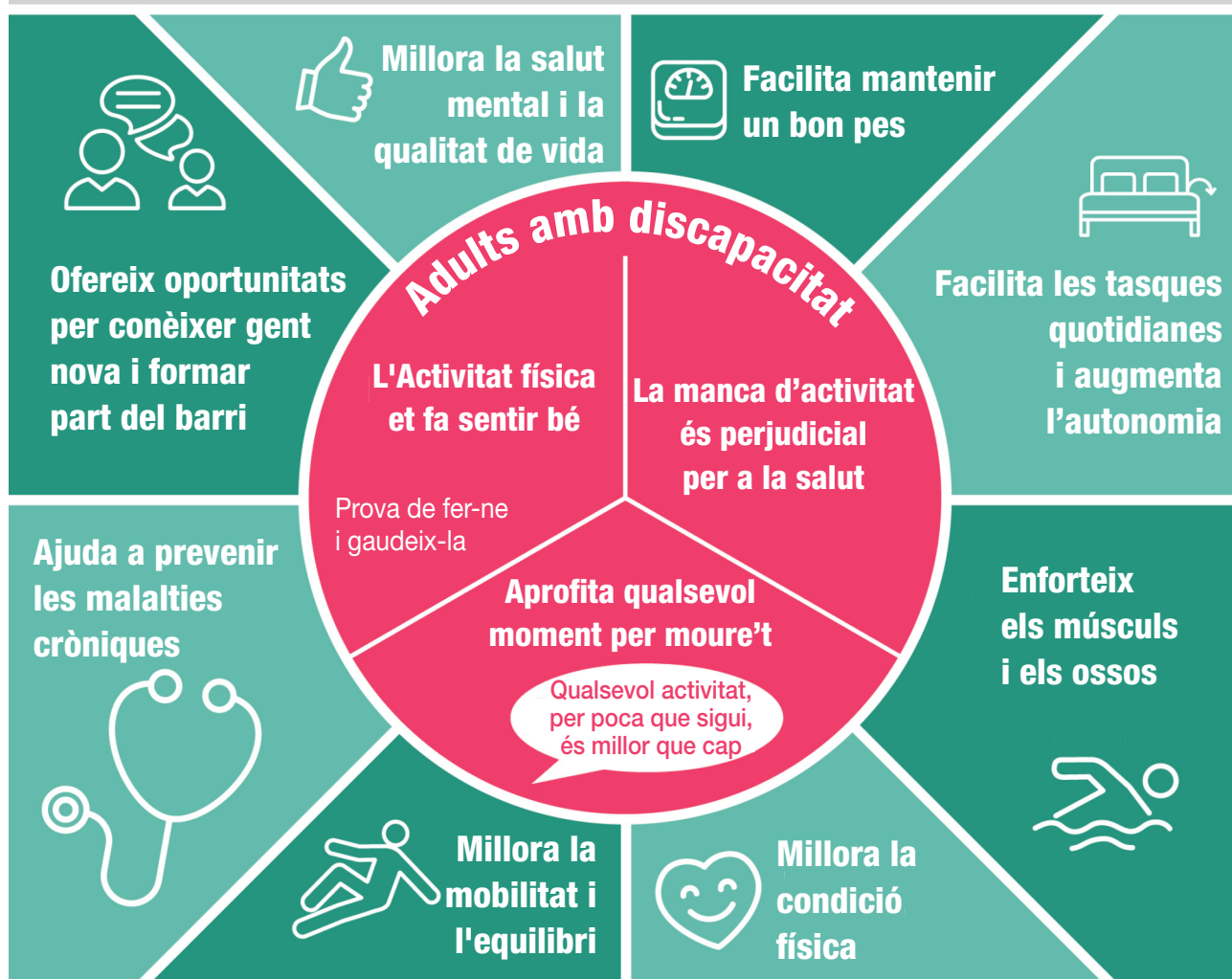


# Activitat física

• per a •

## adults amb discapacitat

• Fes de l'activitat física un hàbit diari •



**Fes activitats de força i d'equilibri almenys dos dies a la setmana**

**Per obtenir grans guanys en salut, mira de fer com a mínim 150 minuts d'activitat d'intensitat moderada a la setmana**

**Recorda el test de la conversa:**



Pots parlar, però no cantar  
= activitat d'intensitat moderada



Et costa parlar sense fer pauses  
= activitat d'alta moderada

Traduit i adaptat de la Guia de Activitat Física del UK Chief Medical Officer. 2019.