



Per cuidar la vostra salut, recordeu: **acumuleu minuts d'activitat física!**

Adults: **30** minuts x **5** dies a la setmana

Infància i adolescència: **60** minuts x **7** dies a la setmana

Per acumular minuts: camineu més, aneu en bicicleta, **feu ús del transport públic** i baixeu una o dues parades abans del vostre destí, o després, si és una zona segura per caminar, pugeu i baixeu per les escales, feu reunions caminant, no resteu asseguts més de 30 minuts seguits.

#dmf2015 #mou_te30minutsaldia #concurs_dmf2015   

www.DiaMundialActivitatFisica.cat www.pafes.cat www.atmlleida.cat

