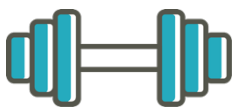


## VULL MOURE'M MÉS TENC ENTRE 18 I 64 ANYS, M'HE DE MOURE GAIRE?

Bona pregunta. D'acord amb la teva edat, l'Organització Mundial de la Salut recomana que practiquis el següent perquè la teva salut es vegi beneficiada:



Acumula al llarg de la setmana un mínim d'entre 150 i 300 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat moderada, o bé un mínim d'entre 75 i 150 minuts d'activitat física aeròbica d'intensitat vigorosa.



Fes activitats d'enfortiment muscular d'intensitat moderada o vigorosa dos o més dies la setmana, i supera el temps recomanat setmanal d'activitat moderada i vigorosa per obtenir beneficis addicionals.



Limita el temps que dediques a activitats sedentàries i substitueix-les per una activitat física de qualsevol intensitat, també lleu.