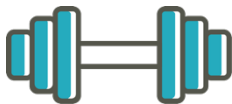


VULL MOURE'M MÉS TENC ENTRE 5 I 17 ANYS, M'HE DE MOURE GAIRE?

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:



Realitza almanco una mitjana de 60 minuts d'activitat física diària principalment aeròbica, d'intensitat moderada a vigorosa al llarg de la setmana.



Incorpora activitats d'intensitat vigorosa i activitats d'enfortiment muscular almanco tres dies la setmana.



Limita el temps que dediques a activitats sedentàries, especialment el temps de lleure que passes davant una pantalla.