

## 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.



Dins l'activitat física setmanal, fes activitats físiques multicomponents variades (ball, taitxí, ioga, pilates...) que donin prioritat a l'equilibri, com també activitats d'enfortiment muscular d'intensitat moderada o vigorosa 2 o més dies la setmana, per millorar així la teva capacitat funcional i evitar caigudes.



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