

VULL MOURE'M MÉS **SOM MENOR DE 18 ANYS I TENC UNA** **DISCAPACITAT, M'HE DE MOURE GAIRE?**

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



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



Incorpora activitats aeròbiques d'intensitat vigorosa i activitats que reforcin músculs i ossos almanco tres dies la setmana.



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



Et recomanem que consultis un professional mèdic o un especialista universitari en activitat física i discapacitat que t'ajudi a determinar el tipus i la quantitat d'activitat més adequats en el teu cas.