



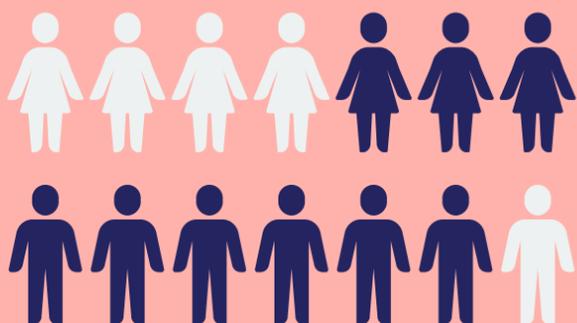
Cuídate, Cuidando el planeta: Movilidad activa



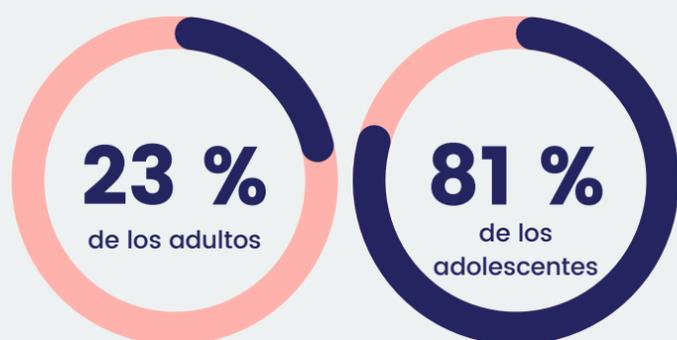
La inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial, provocando el 6%

6 %

de las muertes prematuras



Es la responsable de 32 millones de muertes anualmente



No son suficientemente activos



RECOMENDACIONES DE LA OMS

Niños y adolescentes (5-17 años)

Mínimo 60 minutos de actividad física diaria aeróbica, moderada a vigorosa.

Preferiblemente, 3 días a la semana de actividad vigorosa aeróbica

Adultos (18-64 años)

Mínimo 150- 300 minutos semanales de actividad física aeróbica de intensidad moderada

O bien entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

Mayores (+65 años)

Las mismas recomendaciones anteriores

Además, actividades multicomponente que mejoren equilibrio y fuerza



¡INCORPORA EL TRANSPORTE ACTIVO A TU VIDA!



Cuando debas usar el coche aparca a cierta distancia y camina

Camina o usa la bicicleta en lugar de automóviles o transporte público cuando puedas

Sube escaleras en vez de coger el ascensor

