

Beneficis d'una VIDA activa

Disminueix el risc
d'emmalaltir.

Contribueix al benestar
psicològic.

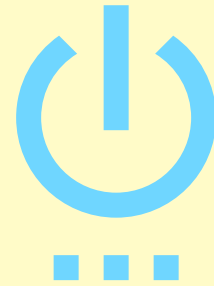
Redueix l'estrès i
l'ansietat.

Enforteix els ossos,
músculs i articulacions.

Augmenta el nivell
d'energia i millora la
productivitat.

Millora les habilitats
motrius, la postura i
l'equilibri.

Afavoreix la forma
física.



Activa la teva VIDA i
MOU-TE



**Xarxa Valenciana
d'Universitats
Públiques Saludables**

NOVEMBRE

21.2019

Wow!

MOU-TE
amb la
VIDA

XARXA VALENCIANA

D'UNIVERSITATS

PÚBLIQUES SALUDABLES

Actualment la nostra manera de viure la vida ha canviat i la major part de les nostres activitats les realitzem asseguts.



1. Millor usa les escales.
2. Deixa el cotxe i mou les cames.
3. Evita estar més de 2 h. seguides en la cadira.
4. Fes estiraments de tant en tant.



Segons l'Organització Mundial de la Salut, el **SEDENTARISME** és un dels principals factors de risc de **MALALTIES CRÒNIQUES**.



- FENT PAUSES ACTIVES...**
- Milloraràs l'atenció i concentració.
 - Reduiràs la tensió muscular.
 - Previndràs postures inadequades.

I contribueix com a 4^a causa de MORT en el món!!!