

Cuanto más te mueves, ¡más disfrutas!

Haz ejercicio/deporte siguiendo estos consejos



EVITAR

OCIO SEDENTARIO

No más de 2h/día

EJERCICIO FÍSICO DE FUERZA Y FLEXIBILIDAD

3-6 veces por semana

EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO Y/O DEPORTES

2-3 veces por semana

ACTIVIDADES FÍSICAS DIARIAS

Todos los días

INTENSIDAD



SAVE THE DATE.

Recuerda estas fechas en las que celebraremos una fiesta deportiva con muchas actividades.

- 20 de noviembre: Día Universal del Niño
- 4 de marzo: Día Mundial contra la Obesidad
- 6 de abril: Día Mundial de la Actividad Física

FUNDACIÓN

España Activa

más persona, más activa, más veces



Síguenos en:

