

# 10 motius per ser més actiu a totes les edats

1. Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la resistència cardiovascular.
2. Prevé o millora les malalties cardiovasculars i metabòliques.

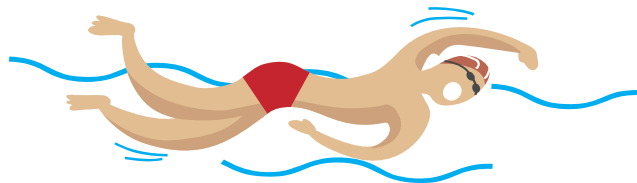


Infants  
i adolescents  
**60** minuts  
**X**  
7 dies a la setmana



3. Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes.
4. Prevé alguns tipus de càncer.

5. Millora la salut articular i òssia.



6. Ajuda a recuperar-se després d'una malaltia o intervenció quirúrgica.



7. Ajuda a estar més relaxats i facilita el descans i la son.
8. Millora la memòria i la capacitat d'aprenentatge en joves i infants.

9. Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials.

10. Ens fa sentir millor i dona més energia per fer les tasques diàries.



Adults  
**30** minuts  
**X**  
5 dies a la setmana



**Posa vida als anys**  
**Ara és el teu moment, fes-ho !**



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)