

Celebració del Dia Mundial de l'Activitat Física  
19 d'abril de 2012

# Acumula 30 minuts d'activitat física cada dia

**Vine a la caminada saludable!**

**5 sortides (a les 13:30 h):** Plaça de Catalunya, Barri Vell (edifici les Àguiles, UdG), Montilivi (Facultat de Ciències, UdG), Emili Grahit (Facultat d'Infermeria i Facultat de Medicina, UdG) i Parc Científic i Tecnològic de la UdG (edifici Jaume Casademont)

**Arribada (a les 14:00 h):** Parc del Migdia

Descobreix la resta d'activitats programades  
i inscriu-te a: [www.udg.edu/catedrapromociosalut](http://www.udg.edu/catedrapromociosalut)



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

*Agita*  
MUNDO

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

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



## Dia Mundial de l'Activitat Física

### Per cuidar la vostra salut, recordeu:

- La inactivitat física provoca unes 600.000 morts cada any a Europa.
- La inactivitat física provoca la pèrdua de 3,5 milions d'anys d'esperança de vida saludable a Europa, deguda a la discapacitat i a la mort prematura.
- Per evitar-ho, acumuleu minuts d'activitat física!  
Adults: **30** minuts cada dia  
Infància i adolescència: **60** minuts cada dia
- Per acumular minuts: passegeu més, aneu en bicicleta, aparqueu el cotxe lluny de la feina, pugeu i baixeu per les escales, feu reunions caminant, no resteu asseguts més de 30 minuts seguits, balleu, jugueu, FEU ESPORT.

## Día Mundial de la Actividad Física

### Para cuidar vuestra salud, recordad:

- La inactividad física provoca unas 600.000 muertes cada año en Europa.
- La inactividad física provoca la pérdida de 3,5 millones de años de esperanza de vida saludable en Europa, debida a la discapacidad y a la muerte prematura.
- Para evitarlo, acumulad minutos de actividad física!  
Adultos: **30** minutos cada día  
Infancia y adolescencia: **60** minutos cada día
- Para acumular minutos: pasead más, montad en bicicleta, aparcad el coche lejos del trabajo, subid y bajad por las escaleras, haced reuniones caminando, no estéis sentados más de 30 minutos seguidos, bailad, jugad, HACED DEPORTE.

## World Physical Activity Day

### To take care of yourself, remember:

- Physical inactivity causes an estimated 600.000 deaths per year in Europe.
- Physical inactivity leads to a loss of 5.3 million years of healthy life expectancy per year in Europe, due to premature mortality and disability.
- To avoid it, accumulate minutes of physical activity:  
Adults: **30** minutes every day  
Childhood & adolescence: **60** minutes every day
- To accumulate minutes: take a walk more often, ride a bike, park your car away from work, use the staircase, do walking meetings, do not be seated for periods longer than 30 minutes, dance, play, DO SPORT.



UdG Esports

