

# Feu que l'activitat física formi part de la vida quotidiana en totes les etapes



**6 de cada 10**



Persones de la Unió Europea de més de 15 anys mai o gairebé mai fan exercici o esport

Cada any, a la Regió Europea de l'OMS s'estima que la inactivitat física causa **1 MILIÓ DE MORTS**

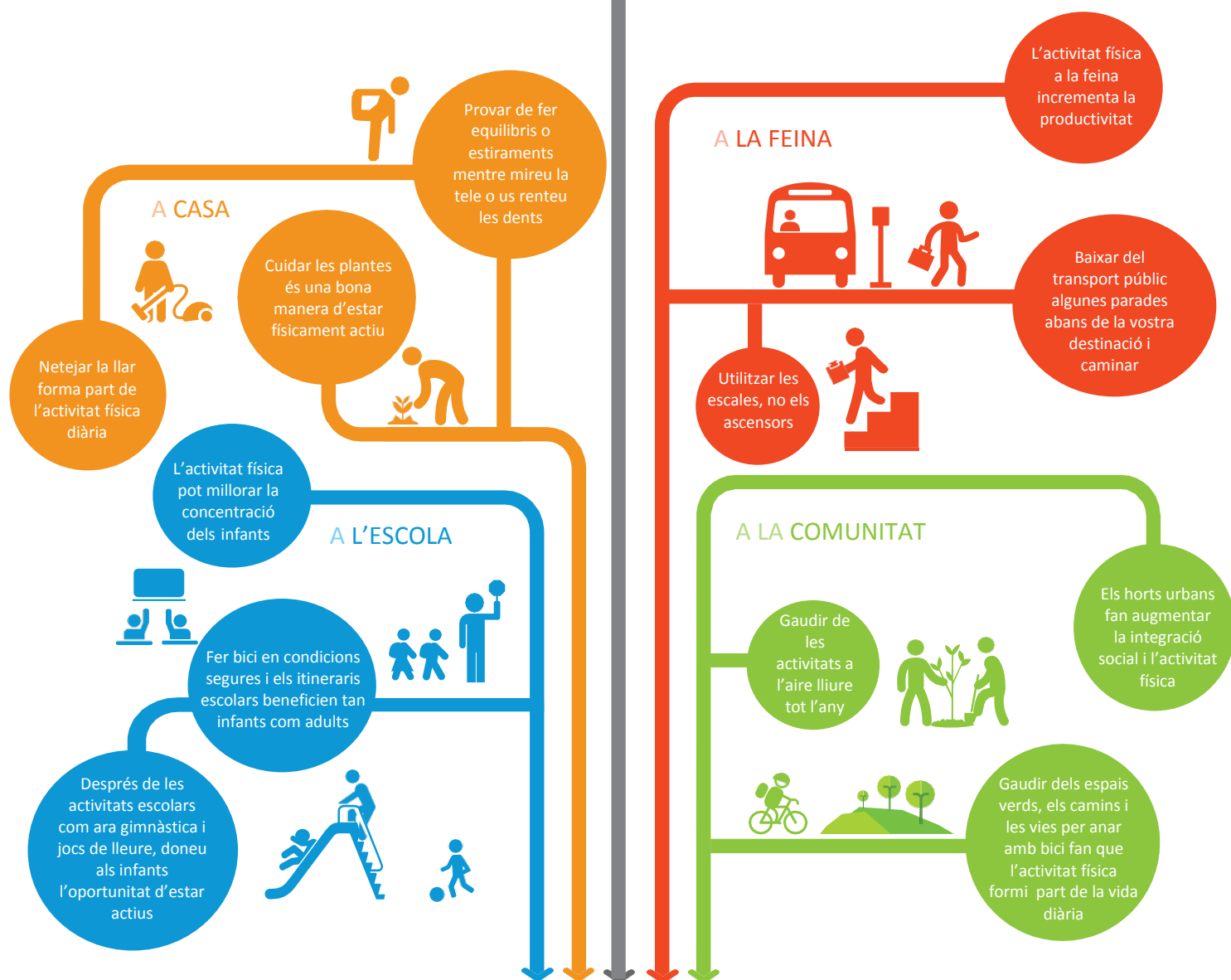
Les recomanacions de l'OMS d'activitat física d'intensitat moderada a vigorosa són:



**150** minuts per setmana (adults)



**60** minuts cada dia (infants)



**FER ACTIVITAT FÍSICA AL LLARG DE TOTA LA VIDA MILLORA I ALLARGA LA VIDA DE LES PERSONES**