

Mou-te pel teu cor

Cada passa compta.

El cor és el motor de la vida. Treballa sense aturar per dur oxigen i nutrients a tot el cos. Cuidar-lo és cuidar la nostra salut i benestar.

Malalties cardiovasculars: un repte mundial. Prop de 20 milions de defuncions cada any a causa d'infart i ictus. Però es poden prevenir!

Activitat física: la millor medicina



Enforteix el múscul cardíac.



Controla la pressió arterial.



Ajuda a mantenir un pes saludable.



Millora la circulació sanguínia.



Redueix el colesterol i la glucosa en sang.



Redueix riscos de malalties cardiovasculars.

Beneficis més enllà del cor



Redueix l'estrès i l'ansietat.



Afavoreix el descans reparador.



Millora l'estat d'ànim.



Prevenió de la diabetis tipus 2, certs càncers i obesitat.

RECORDA-HO!



Qualsevol moviment és millor que estar aturat.



Mai no és massa tard per començar.



Petits canvis sostinguts marquen la diferència.



Lluita contra el sedentarisme

No cal fer esport intens!

Les activitats senzilles també compten: caminar aviat, desplaçar-se en bicicleta, nedar, ballar, pujar escales...

Un de cada tres adults no fa prou activitat física (OMS), la qual cosa augmenta el risc de mortalitat prematura i malalties cròniques.

Consells per moure's cada dia



Camina o ves amb bicicleta sempre que puguis.



Complementa-ho amb exercicis de força dos dies per setmana.



Fes 150-300 minuts setmanals d'activitat física moderada, o 75-150 minuts setmanals d'activitat física vigorosa (OMS).



Fes servir les escales en comptes de l'ascensor.



Utilitza els espais naturals i les instal·lacions esportives tot l'any.



Activitat física + Alimentació equilibrada + no fumar + control dels factors de risc
=
PROTECCIÓ DEL TEU COR