

Elige actividad física...

No permanezcas mucho tiempo en postura sentada. Cada hora levántate y muévete un poco.

Evita el sedentarismo...



...Tú ganas!

< 5 años 	3 h./día 	<i>Ánimate a moverse y al juego activo</i> 
6-17 años 	1 h./día 	
18-64 años 	1/2 h./día 	
> 65 años 	1/2 h./día 	

¡Tienes todo el día para conseguirlo!