

Aukeratu jarduera fisikoa...

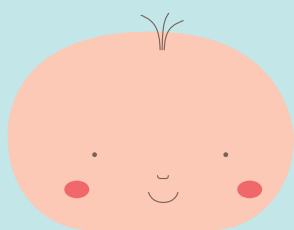
Ez zaitetz eserita denbora gehiegi egon; orduro-orduro, aulkitik altxa, eta pixka bat mugitu.

Baztertu sedentarismoa...

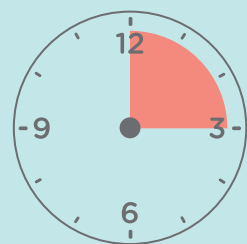


...Zu irabazle!

< 5 urte



3 ordu egunero



Anima ezazu mugitzera eta jolastera



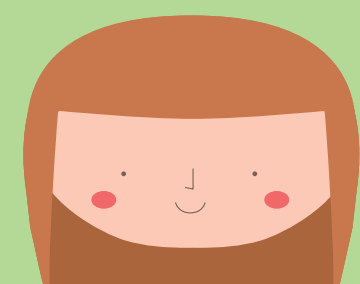
6-17 urte



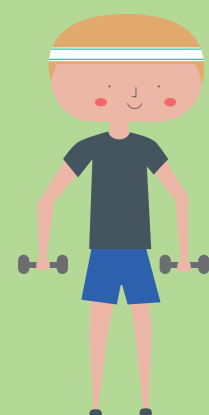
Ordu 1 egunero



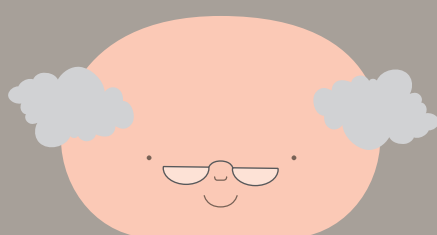
18-64 urte



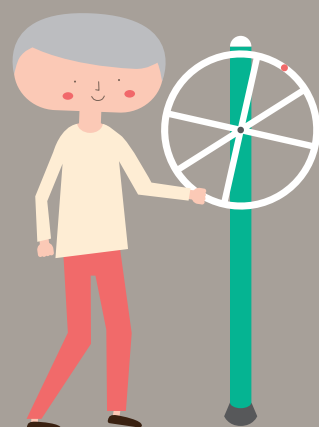
Ordu 1/2 egunero



> 65 urte



Ordu 1/2 egunero



Egun osoa duzu lortzeko!