

# Aukeratu jarduera fisikoa...



# Baztertu sedentarismoa...



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

## ...Zu irabazle!



Osakidetza

PERTSONA HELBURU

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

## Hobeto biziko zara...

- ▲ Hezurrak eta giharrak sendoago eta zailduago izango dituzu, baita bihotza ere.
- ▼ Pisua, odoleko azukrea eta arteria-tentsioa jaitsi egingo dira.

## ... eta hobeto sentituko zara

Umore hobean egongo zara eta hobeto lo egingo duzu.

Poliki-poliki hasi, eta geroz eta denbora gehiago eta geroz eta gogorrago jarraitu.

Hobe zer edo zer egitea, ezer ez egitea baino; baina zenbat eta gehiago, hobea.

Egin indarra eta malgutasuna lantzeko ariketak.

**Egun osoa duzu lortzeko!**

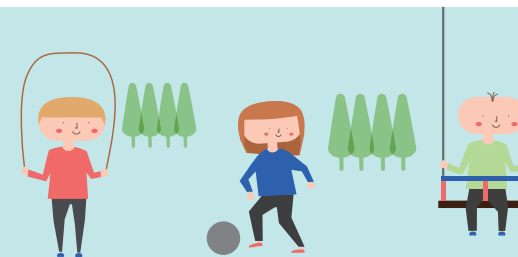
< 5 urte



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

