

# Beneficis d'una VIDA activa

Disminueix el risc  
d'emmalaltir.

Contribueix al benestar  
psicològic.

Redueix l'estrès i  
l'ansietat.

Enforteix els ossos,  
músculs i articulacions.

Augmenta el nivell  
d'energia i millora la  
productivitat.

Millora les habilitats  
motrius, la postura i  
l'equilibri.

Afavoreix la forma  
física.



## Activa la teva VIDA i MOU-TE



**Xarxa Valenciana  
d'Universitats  
Públiques Saludables**

NOVEMBRE

22'2019

WOW

# MOU-TE AMB LA VIDA

XARXA VALENCIANA

D'UNIVERSITATS

PÚBLIQUES SALUDABLES

Actualment la nostra manera de viure la vida ha canviat i la major part de les nostres activitats les realitzem asseguts.



Segons l'Organització Mundial de la Salut, el **SEDENTARISME** és un dels principals factors de risc de **MALALTIES CRÒNIQUES**.

I contribueix com a 4<sup>a</sup> causa de **MORT** en el món!!!

es pot prevenir amb un **ESTIL de VIDA ACTIU**

1. Millor usa les escales.
2. Deixa el cotxe i mou les cames.
3. Evita estar més de 2 h. seguides en la cadira.
4. Fes estiraments de tant en tant.

### FENT PAUSES ACTIVES...

Milloraràs l'atenció i concentració.

Reduiràs la tensió muscular.

Previndràs postures inadequades.

Per sort

life is good