



NADAL OLÍMPICO, ACTIVO E SAUDABLE

POLO NADAL, MÓVETE EN FAMILIA POLA TÚA SAÚDE

(DE 5 a 17 anos) DIRECTRICES DA OMS SOBRE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SEDENTARIOS

Al menos

60
minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

Al menos

3
días a la semana

deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.

LIMITAR

el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



NADAL OLÍMPICO, ACTIVO E SAUDABLE

POLO NADAL, MÓVETE EN FAMILIA POLA TÚA SAÚDE

(DE 5 a 17 anos) DIRECTRICES DA OMS SOBRE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SEDENTARIOS

Al menos

60
minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

~ 4 ●●●●●

Al menos

3
días a la semana

deberían incorporarse **actividades aeróbicas de intensidad vigorosa**, así como actividades que **refuercen los músculos y los huesos**.

~ 4 ●●●●●

LIMITAR

el tiempo dedicado a **actividades sedentarias**, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.

~ 4 ●●●●●



NADAL OLÍMPICO, ACTIVO E SAUDABLE

POLO NADAL, MÓVETE EN FAMILIA POLA TÚA SAÚDE

(DE 5 a 17 anos) DIRECTRICES DA OMS SOBRE ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SEDENTARIOS

Al menos

60
minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.

Al menos

3
días a la semana

deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.

LIMITAR

el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



NADAL OLÍMPICO, ACTIVO E SAUDABLE

POLO NADAL, MÓVETE EN FAMILIA POLA TÚA SAÚDE

(DE 5 a 17 anos) **DIRECTRICES DA OMS SOBRE
ACTIVIDADE FÍSICA E HÁBITOS SEDENTARIOS**

Al menos

60
minutos al día

actividad física de intensidad moderada a vigorosa, a lo largo de la semana; la mayor parte de esa actividad física debe ser aeróbica.





Al menos

3
días a la semana

deberían incorporarse actividades aeróbicas de intensidad vigorosa, así como actividades que refuercen los músculos y los huesos.





LIMITAR

el tiempo dedicado a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.



