

#BEACTIVE



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

DEPORTE

PARA TODOS
ENTRE TODOS
Y PARA

siempre



Conoce #BEACTIVE de la Diputación de Almería:

DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y HÁBITOS SEDENTARIOS

ADULTOS (de 18 a 64 años)

Al menos **150** y **300** minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien al menos **75** y **150** minutos actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

o una combinación equivalente a o largo de la semana

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Más de **300** minutos actividad física aeróbica de intensidad moderada

o bien más de **150** minutos actividad física aeróbica de intensidad vigorosa

o una combinación equivalente a o largo de la semana

A fin de lograr beneficios adicionales para la salud:

Al menos **2** actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o más elevada para trabajar todos los grandes grupos musculares.

días a la semana



Organización
Mundial de la Salud

LIMITAR el tiempo dedicado a actividades sedentarias

SUSTITUIRLO por más actividad física de cualquier intensidad (incluso leve).