Actividad Física

Actividad física



¡Mejor moverse algo que nada!



¿A qué dedicas tu tiempo de ocio? ¿ eres activo/a físicamente?

no-nunca

a veces

si siempre

La OMS señala que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). A 🝵

> Sedentarismo en tiempo de ocio Población de 5 y más años



El 36.04% de la población refiere que su tiempo libre lo ocupa de forma casi completamente sedentaria (leer, ver la televisión, ir al cine, etc.).

> Referencia : Manual de Vida Saludable Organización Mundial de la Salud [OMS]. Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la Salud Presentación de la cohorte «CDC de Canarias»: objetivos, diseño y resultados preliminares Encuesta 2017

Quieres evaluar tu estilo de vida...





¡Testéate!



ME PREOCUPA

Género:



¿Qué actitudes y conductas veo en el estilo de vida y me preocupan en las personas que quiero cercanas a mí?

¿Qué pienso sobre ello?

¿Qué siento?

Edad:

PROPUESTA ACTIVA EN SALUD, ¿CUENTO CONTIGO?

Agradecemos tu participación anónima.

Tus propuestas nos ayudan a construir salud.

Para mejorar mi salud en referencia a la actividad física ¿Qué conducta concreta puedo/voy a hacer?

¿Qué mensaje le voy a dar a la persona que quiero y cuido para que mejore sus actitudes y conductas en referencia a la actividad física?

GANAR GANAR



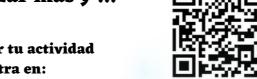




Haz tu propio plan, escanea el código y da el primer paso.



Si quieres profundizar más y ...



Quieres mejorar tu actividad física entra en:



TENEMOS MUCHO QUE GANAR ¿CUENTO CONTIGO?



Ante cualquier duda no dejes de consultar a tu profesional de referencia.









