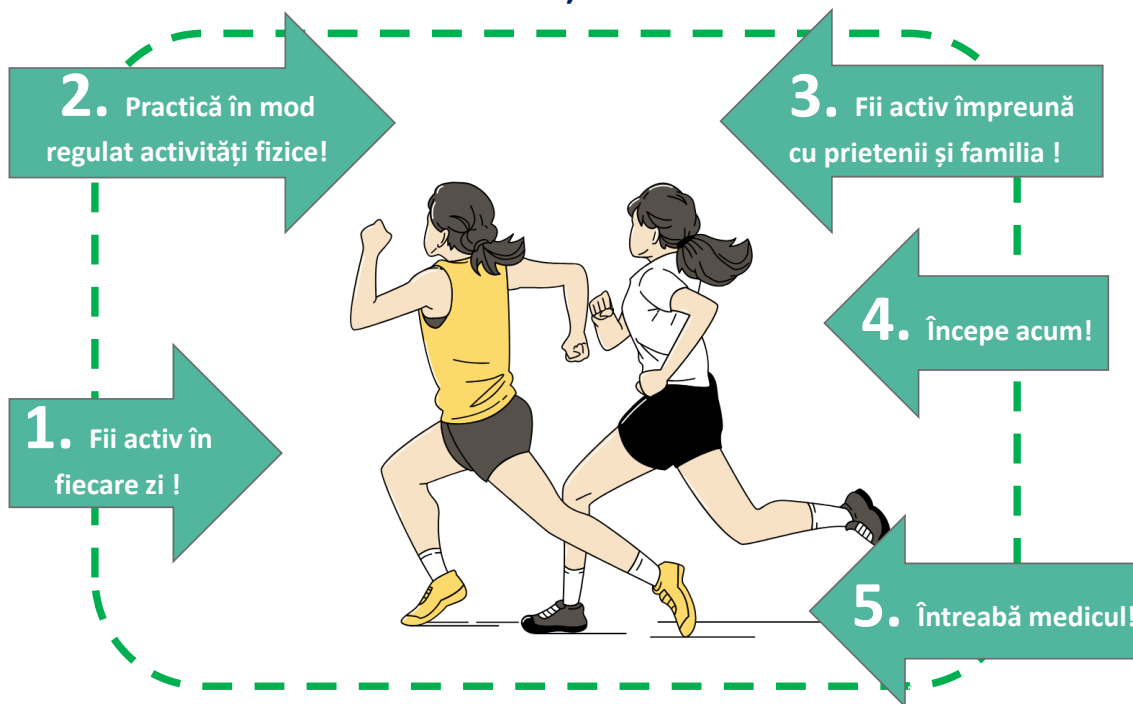


PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

septembrie 2024

ZILNIC UN PAS ÎN PLUS PENTRU SĂNĂTATE

Acest material se adresează adulților cu vârsta între 18-64 de ani



1. Fii activ în fiecare zi !

Mergi pe jos sau cu bicicleta la și de la serviciu.

2. Practică în mod regulat activități fizice

Desfășoară activități fizice cel puțin 30 de minute pe zi.

3. Fii activ împreună cu prietenii și familia!

Vei atinge obiectivele propuse cu sprijinul celor dragi.

4. Începe acum!

Alege activități fizice pe care le poți integra în viața cotidiană.

5. Întreabă medicul!

Întreabă medicul despre activitățile fizice recomandate în afecțiuni cronice!

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății pentru distribuție gratuită



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică

DSP Județul