

CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE

IULIE 2023



**pentru
sănătatea ta!**

Pentru adolescenți cu vârste între 14 și 17 ani
Organizația Mondială a Sănătății
recomandă

Minim

60 MINUTE PE ZI

de activitate fizică moderată până la intensă



În cel puțin

3 ZILE PE SĂPTĂMÂNĂ

activitatea fizică să fie intensă.

Încearcă să fii cât mai activ, chiar dacă nu faci zilnic
minim 60 minute de activitate fizică!

Puțină activitate fizică este mai bună decât deloc!

Începe cu activități fizice cu durată scurtă și crește
treptat durata activităților!

Redu timpul dedicat activităților sedentare și cel
petrecut în fața ecranelor!

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



CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ
SECȚIA INTERNĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ CLEJ



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLEJ