



Jarduera Fisikoak

7 urtera arte luzatzen du bizi-itxaropena

La actividad física

prolonga la expectativa de vida hasta 7 años*

Sedentarioa



Aktiboa



Gazte hil, ahalik eta beranduen • Morir joven, lo más tarde posible

Zoriontsuago sentituko zara *

Te sentirás más feliz*

Sedentarioa



Aktiboa



Pertsona aktiboek gaixotasun gutxiago dituzte *

Nahikoa mugituz gaixotasun hauek izateko arriskua murrizten da
Moviéndose lo suficiente disminuye el riesgo de padecer las siguientes enfermedades

Las personas activas padecen menos enfermedades*

Sedentarioa



Kolesterola
Hipertentsioa
Osteoporosia
Obesitatea



koloneko minbizia
Cáncer colon **%30-40**
Bular minbizia
Cáncer mama **%20-50**
2.mailako diabetesa
Diabetes t.2 **%28-59**



Aktiboa



Kolesterola
Hipertentsioa
Osteoporosia
Obesitatea



Ez edonola: zer egin? *

Gutxi ezer baino hobe (OME)

No de cualquier manera ¿Qué hacer?*

Poco mejor que nada (OMS)

Jarduera jarraia Actividad continua

Indarra Fuerza

INTENSITATE MAILA NIVEL DE INTENSIDAD

Lasaia Baja

Mugagabea - sin límite

Capaz



Gai

Ertaina Media

Ordu 1 - 1 hora

Capaz



Gai

Altua Alta

30 min.

Incapaz



Ez gai

HAURRAK
(5-17)

EGUNERO CADA DÍA



Jolasak
Juegos

EGUNERO CADA DÍA



Jokoak
Juegos estructurados

EGUNERO CADA DÍA



Dena eman
Darlo todo

3 EGUN
3 DÍAS



HELDUAK
(18-64)

EGUNERO CADA DÍA



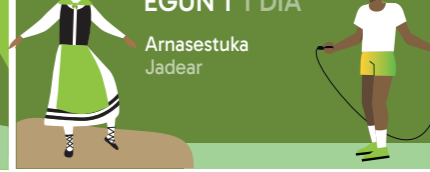
Aktibatu
Activarse

2 EGUN 2 DÍAS



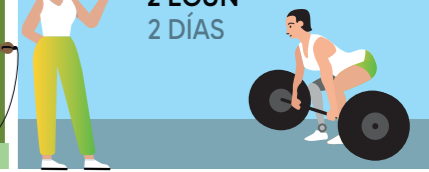
Jarduerak
Actividades

EGUN 1 1 DÍA



Arnasestuka
Jadear

2 EGUN
2 DÍAS



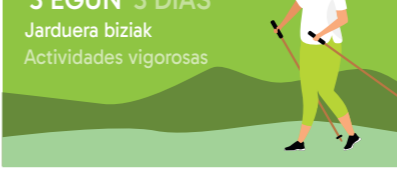
ADINEKOAK
(=> 65)

EGUNERO CADA DÍA



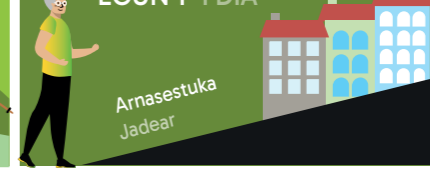
Mugitu
Moverse

3 EGUN 3 DÍAS



Jarduera biziak
Actividades vigorosas

EGUN 1 1 DÍA



Arnasestuka
Jadear

3 EGUN 3 DÍAS

