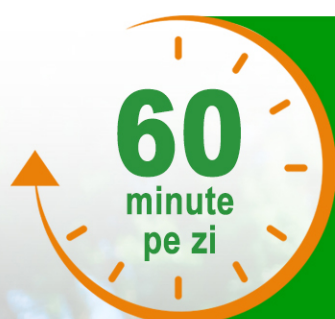


CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023



60
minute
pe zi

**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

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHERE
A BOLILOR NETRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ TÂRGU MUREȘ
SECȚIA EXTERNĂ DE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ CLUJ