

FES-HO BÉ!



Suma 60' d'activitat física al dia

Activa't

Fes esport amb els teus
amics i amigues

Ves amb bicicleta

Puja i baixa escales

Tot compta!

Mou-te

Evita seure moltes estona
seguida

Procura no passar més de
dues hores al dia davant
les pantalles

Guanyes

És divertit i ho passaràs bé

Creixeràs amb més salut i
força i et posaràs en forma

Faràs noves amistats

Dormiràs millor