**CAMPANIA NAŢIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTELE ACTIVITĂȚII FIZICE**

**IULIE 2022**

**Prin mișcare, o sănătate mai bună!**

**51% din români**

**35% din europeni nu practică niciodată nici o formă de activitate fizică**

**25 de boli**

**pentru care activitatea fizică are efecte bine documentate de prevenire și tratament**

**25% adulți**

**80% adolescenți**

**La nivel global au un nivel insuficient**

**de activitate fizică**

* **20-30%** **risc de deces mai mare la persoanele care au un nivel redus de activitate fizică**

**80,4 miliarde** **euro/an costul inactivității fizice cauzate 4 boli netransmisibile majore și tulburărilor psihice associate acestora**

 **7 Moduri simple de a fi activ**















**Exerciții fizice Mers pe jos Mers cu bicicleta Plimbatul animalelor Dans Curățirea Grădinărit**

 **sau sport animalelor de companie locuinței**

 **4 Mesaje importante pentru sănătatea ta**

**Pentru orice problemă de sănătate, există activități fizice care pot contribui la îmbunătățirea stării tale de sănătate fizice și psihice.**

**Integrează activitățile fizice recomandate pentru boala de care suferi în programul tău zilnic!**





**Pentru a vă bucura împreună de o sănătate mai bună, ajută și alte persoane care suferă de aceeași boală să adopte un stil de viață mai activ!**

**Adresează-te medicului de familie sau medicului specialist pentru a primi informații despre tipul activităților fizice recomandate pentru starea ta de sănătate!**

**Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății despre efectuarea activității fizice**

**pentru adulții și vârstnicii cu boli cronice și dizabilități**

**Pentru persoanele care nu au contraindicații**

**Cel puțin 150-300 minute** **de activitate fizică aerobă**

**de intensitate moderată pe săptămână**

**SAU**

**Săptămânal o combinație echivalentă de activitate fizică de intensitate moderată și intensă**

**SAU**

**Cel puțin 75-150 minute de activitate fizică aerobă intensă pe săptămână**

**În cel puțin 2 zile pe săptămână** **activități de întărire musculară de intensitate cel puțin moderată**

**ȘI**

**În cel puțin 3 zile pe săptămână exerciții pentru echilibru și antrenament de forță de intensitate cel puțin moderată**

**+**



CNEPSS

 MINISTERUL SĂNĂTĂȚII INSTITUTUL NAȚIONAL CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI CENTRUL REGIONAL DE SIGLA ȘI NUME DSP

 DE SĂNĂTATE PUBLICĂ PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

**Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită**