

¡PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA EN FAMILIA!

MUÉVETE MIENTRAS DISFRUTAS DE TU TIEMPO LIBRE CON LA FAMILIA

Necesidades según la edad



5-17 años
60 min/día



Adultos
30 min/día

¿QUÉ ACTIVIDAD FÍSICA PODEMOS PRACTICAR EN FAMILIA?

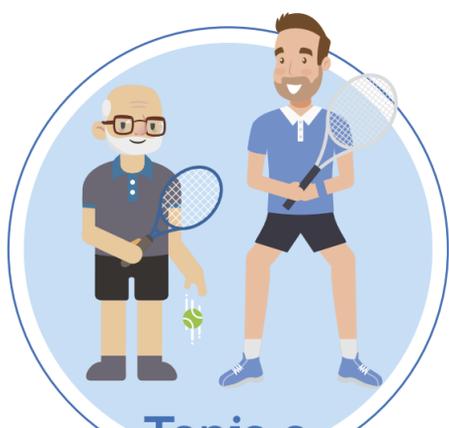
AL MENOS 20 MINUTOS AL DÍA



Caminar
al cole o trabajo



Pasear
al perro



Tenis o
pádel



Natación

Y el fin de semana...



¡Aprovecha todo el día!

¡Y no olvides!



Mantener
una alimentación
saludable



Hidratarte
durante todo el día



Instituto
Tomás Pascual Sanz

www.institutotomas Pascual sanz.com