

Haciendo una **ACTIVIDAD FÍSICA** de forma habitual vivirás más y mejor

¿Sabías
que...?

Si haces
ACTIVIDAD FÍSICA
moderada
(equivalente a
caminar rápido)



2,5 HORAS
SEMANA

PUEDES GANAR HASTA
3,4 AÑOS
DE VIDA



Y si te mantienes en
un **PESO** saludable

PUEDES GANAR HASTA
 **7,2** AÑOS
DE VIDA

INTENSIDAD EJERCICIO
(equivalente a caminar rápido)

**AÑOS
DE VIDA**



Tiempo en minutos a la semana



GANADOS



Menos de 75

1,8



75-149

2,5



150-299

3,4



¡RECOMENDADO OMS!



300-449

4,2



Más de 450

4,5