

# CAMPANIA NAȚIONALĂ PROMOVAREA ACTIVITĂȚII FIZICE IULIE 2023



**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