

sabies queer

- ***EL SEDENTARISME ÉS UN DELS PRINCIPALS MOTIUS DE TRANSTORNS AL TEU COS, i PER TANT, TERRIBLEMENT PERJUDICIAL PER LA TEVA SALUT***

VOLS SABER PER QUÈ?

LES ESTADÍSTIQUES DIUEN...

- QUE AL TERRITORI ESPANYOL, SEGONS UN ESTUDI REALITZAT AL 1999, LES PRINCIPALS CAUSES DE MORTALITAT SÓN:
 - Transtorns cardio-vasculars: 35,5%
 - Càncer: 25,5%
 - Transtorns respiratoris: 12,2%
 - Transtorns digestius: 5,1%

PER ALTRE BANDA, A TERRES CATALANES...

- LES PRINCIPALS CAUSES DE MORTALITAT SÓN:
 - Transtorns cardio-vasculars: 41%
 - Càncer: 26%
 - Transtorns respiratoris: 8%
 - Transtorns digestius: 6%
 - Accidents: 6%
 - Altres: 13%

**què té a veure
el sedentarisme
amb tot plegat???**

EL SEDENTARISME

- Queda demostrat que una vida sedentària, és un factor de risc per enfermetats tals com...
 - Transtorns cardio-vasculars
 - Hipertensió arterial
 - Alguns tipus de cancer
 - Osteoporosi, artritis
 - Sobrepés i obesitat.

per tant...

LA SOLUCIÓ ÉS...

- *Un estil de vida actiu, que comporti beneficis a tots nivells!!!!*
 - *Preventius*
 - *Metabòlics*
 - *Cardio-vasculars*
 - *Circulatoris*
 - *Psicològics*
 - *Terapèutics...*

QUE ET QUEDI CLAR!!!!

***UN ESTIL DE VIDA ACTIU ES
RELACIONA AMB UN COR SÀ,
AMB UNA QUALITAT DE VIDA
ELEVADA I AMB UNES BONES
EXPECTATIVES VITALS...***

***ET SEMBLA POC TOT
AIXÒ???***