



Exercici físic **PER A PRINCIPIANTS**

T'interessa...

Un consell que podràs veure amb els petits de la casa.

vegeu vídeo

La importància de prendre consciència a temps.

vegeu vídeo

Una alimentació saludable, el manteniment del pes corporal adequat i la pràctica d'exercici físic poden contribuir a reduir la incidència d'alguns tipus de càncer al voltant d'un 30%. La combinació és perfecta i només depèn que vulguis fer-ho.

La pràctica d'exercici diari a més d'ajudar a controlar el pes i prevenir el risc de diverses malalties afavoreix l'autoestima en augmentar la sensació de benestar.

Aquest mes descobreix el senzill i divertit que és mantenir-se en forma:...

- **Quina quantitat d'exercici és l'adequat?**
- **Algunes idees per practicar a l'aire lliure**
- **Posa't en forma sense sortir de casa**

Participa-hi...

Un senzill repte per mantenir-se en forma a la feina!

assabenta-te'n

Assabenta't de tot
(o imprimeix el contingut complet)
des d'aquí: <http://bit.ly/1i3NXrg>

Volem conèixer la teva opinió, escriu-nos els teus comentaris o suggeriments al correu electrònic empresas@aecc.es. Gràcies a tu millorem cada dia.

Privacitat



Asociación Española Contra el Cáncer - www.aecc.es