

L'exercici pot ser la clau
de la teva alimentació equilibrada



Hi ha moltes opcions de ser actiu!

Busca la teua

La suplementació pot millorar el rendiment.
Consulta al teu farmacèutic

Amb la col·laboració:

NS
Nutritional
System

cinfa

Coca-Cola
Iberia

ferrer

Organitza:



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

Consulta al teu farmacèutic quin tipus
d'alimentació és la més adequada per
a l'activitat física que realitzes

Activitat reconeguda d'interès
sanitari pel Ministeri de Sanitat,
Serveis Socials i Igualtat

Plenufar6



Educació Nutricional en l'Activitat Física



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

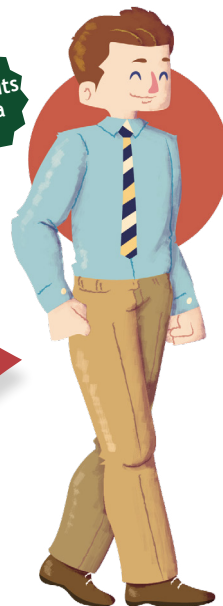
Per a totes las causes
de mortalitat, la inactivitat física
és el quart factor de risc



1 HORA

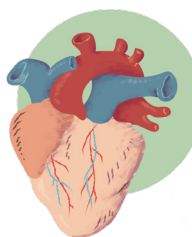
Trenca el sedentarisme
cada 30 - 60 minuts!

Amb
dos minuts
n'hi ha
prou

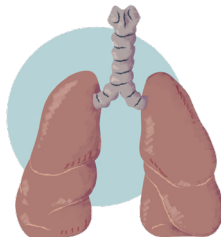


Mínim
30-60
minuts
al dia

Fer alguna activitat física prevé malalties



Cardiovasculars



Respiratòries



Osteomusculars



Obesitat



Educació Nutricional
en l'Activitat Física

Una bona condició física augmenta la teva qualitat de vida



*Mai no és tard
per començar*

Un bon
entrenament inclou
una bona recuperació
(descans,
hidratació
i alimentació)



No oblidis...

Força



Cardio



Equilibri



TOTES SUMEN I TOTES SÓN NECESSÀRIES



To muscular

Flexibilitat

