

GALICIA SAUDABLE

PLAN GALEGO PARA O FOMENTO DA
ACTIVIDADE FÍSICA



XUNTA DE GALICIA

Por que Galicia Saudable?

Porque o estilo de vida actual provoca que apenas realicemos actividade física no noso día a día, o que pon en perigo a nosa saúde.



Todas as **persoas** precisamos manternos **activas** para sermos saudables

Sabías que?




- O 63% dos galegos **non** realiza suficiente **actividade física**. Ser **inactivo** aumenta o risco de padecer **hipertensión**, **colesterol**, **cancro** ou **diabetes** e de morrer prematuramente.
- Case a metade dos nenos galegos dedica máis de **2 horas** ao día a ver **televisión**. Os nenos **inactivos** teñen máis risco de enfermarse, **renden peor** na escola e son **menos sociables**.
- Máis do 54% dos galegos padece **sobrepeso** ou **obesidade**. A inactividade física inflúe no aumento da porcentaxe de **graxa corporal**.

Beneficios dunha vida activa

Coa práctica de actividade física

- Reducirás o risco** de padecer enfermidades cardiovasculares, diabetes ou cancro
- Fortalecerás** os teus **músculos** e **ósos**, e previrás a aparición de osteoporose
- Sentiraste** con máis **enerxía** e aumentarás o teu rendemento escolar ou laboral
- Mellorarás** o teu estado de **ánimo** e **humor**
- Terás** menos estrés e **mellorarás** a **calidade** do teu sono
- Controlarás** mellor o teu peso e poderás previr a obesidade
- Aumentarás** a túa autonomía e independencia funcional
- Fomentarás** a túa sociabilidade

Empezar é moi sinxelo Anímate a dar o primeiro paso:

 <p>Leva os teus fillos camiñando á escola e vai andando ao traballo</p>	 <p>Abonda con que realices 30 minutos ao día de actividade física moderada</p>
 <p>Xoga activamente cos teus fillos e limita o tempo que pasan fronte á TV</p>	 <p>Utiliza as escaleiras en lugar do ascensor</p>
 <p>Cambia o automóbil pola bicicleta e camiña sempre que poidas</p>	 <p>Emprega algúns minutos ao día en "estirar as pernas e mover as articulacións"</p>

<http://galiciasaudable.xunta.es>



Galicia Saudable é un plan integral, impulsado pola Xunta de Galicia, que quere axudarche a incorporar a práctica de actividade física na túa vida cotiá.

No portal de Galicia Saudable atoparás toda a información que precisas sobre espazos, actividades e servizos dispoñibles no teu contorno para a práctica de actividade física.

Anímate e ponte en marcha!

UN PLAN DE GALICIA PARA TODAS AS PERSOAS

Galicia Saudable, Saúde por ti!



**XUNTA
DE GALICIA**