AVACU
asociación valenciana de consumidores y usuarios

MUÉVETE, DI NO AL SEDENTARISMO.

Es importante mantener el cuerpo en buen estado físico. Se recomienda un mínimo de **60 minutos diarios de actividad física moderada.**

LIMITA EL TIEMPO FRENTE A LAS PANTALLAS (TELEVISIÓN, MÓVIL, CONSOLA, TABLET...)

... Y ADEMÁS... RECUERDA LA IMPORTANCIA DE LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SANA, VARIADA Y EQUILIBRADA