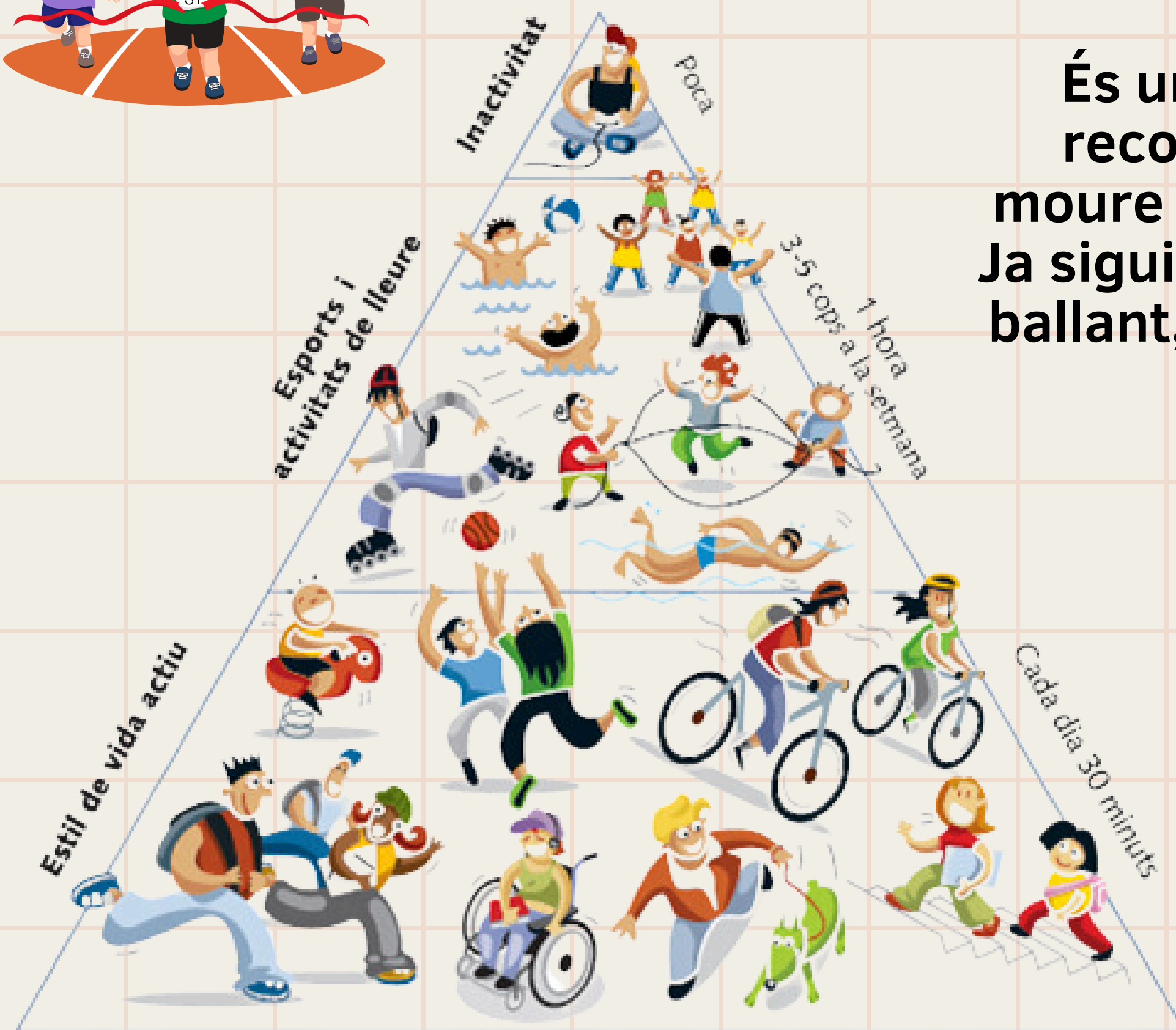


ABRIL 2025

Agora
Col·lectivitats

6 ABRIL - DIAL MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA



Piràmide de l'activitat física
a la infància i a l'adolescència

És una gran oportunitat per recordar l'important que és moure el cos i mantenir-se actiu. Ja sigui corrent, jugant a la pilota, ballant, o simplement passejant..



Qualsevol activitat física ens ajuda a cuidar el cor, els músculs i els ossos. No importa quina activitat trieu, el més important és que ens movem i gaudim de cada moment!

ÉS TEMPS DE... MADUIXES



TENEN GUST ÀCID, AROMA INTENS I COLOR BRILLANT

MOLT RIQUES EN VITAMINES, SOBRETOT LA "C"

ES PODEN CULTIVAR FÀCILMENT A CASA

DE FÀCIL DIGESTIÓ

RECOMANABLES PER A TOTES LES EDATS

TENEN PROPIETATS ANTIOXIDANTS

CONTINGUT ENERGÈTIC BAIX

