

# CAMPANIA NAȚIONALĂ A INFORMĂRII DESPRE EFECTE IULIE 2022

## Prin mișcare, o sănătate mai bună

**25% adulți**  
**80% adolescenți**  
la nivel global au un nivel  
insuficient  
de activitate fizică

**51% din români**  
**35% din europeni**  
nu practică niciodată nici  
o formă de activitate fizică

**25 de boli**  
pentru care activitatea  
fizică are efecte bine  
documentate de prevenire  
și tratament

**20-30% risc**  
mai mare la persoanele  
cu un nivel redus de  
activitate fizică

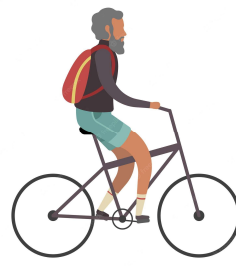
## 7 Moduri simple de a fi activ



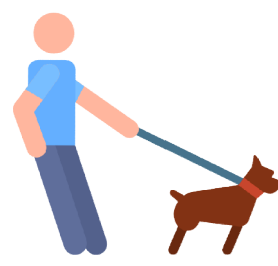
Exerciții fizice  
sau sport



Mers pe jos



Mers cu bicicleta



Plimbatul animalelor  
animalelor de companie



Dans

## 4 Mesaje importante pentru sănătate

Pentru orice problemă de sănătate, există activități fizice care pot contribui la îmbunătățirea stării tale de sănătate fizice și psihice.

