

## 100 consells per combatre el sedentarisme a qualsevol edat

**Convocatòria de premsa:** PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "10X10: 100 TRUCS PER SER MÉS ACTIU" A BARCELONA

Dia i hora: **dilluns 27 d'abril de 2015, 13.00h**

Lloc: Sala Coubertin del Museu Colet (C/ de Buenos Aires, 56, **BARCELONA**)

**La Fundació Agrupació i la Secretaria General de l'Esport presenten el llibre *10x10: 100 trucs per ser més actiu*, un quadern de bones pràctiques amb recomanacions adaptades a la situació de cada persona.**

**La finalitat de la publicació és promoure els hàbits saludables a través de l'activitat física.**

Durant quant de temps al dia necessiten fer exercici els nens i nenes menors de 5 anys? Quins beneficis aporta l'activitat física a aquesta edat? Com podem fer exercici a casa? I si estem a la universitat?

Aquestes són només algunes de les preguntes a les quals dona resposta el llibre ***10x10: 100 trucs per ser més actiu***, que es presentarà el pròxim **dilluns 27 d'abril a les 13.00h a la Sala Coubertin del Museu Colet**. L'acte estarà presidit per **Josep Lluís Vilaseca**, president de la Fundació Agrupació, i per **Ivan Tibau**, secretari general de l'Esport.

Impulsada per la **Secretaria General de l'Esport** amb la col·laboració de la **Fundació Agrupació**, la publicació constitueix un recull de trucs i iniciatives que qualsevol persona pot dur a terme en el seu dia a dia per aconseguir el mínim de 30 minuts d'exercici en adults i de 60 minuts ens infants i adolescents que recomana l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Et convidem a la presentació del llibre ***10x10: 100 trucs per ser més actiu*** que tindrà lloc **dilluns 27 d'abril a les 13.00 hores a la Sala Coubertin del Museu Colet** (C/ Buenos Aires, 56) a Barcelona.

**Per confirmar assistència de premsa:**

**Lidia de la Fuente – 93 419 06 30 [ldelafuente@ecofirma.es](mailto:ldelafuente@ecofirma.es)**