

100 consejos para combatir el sedentarismo a cualquier edad

Convocatoria de prensa: PRESENTACIÓN DEL LIBRO "10X10: 100 TRUCOS PARA SER MÁS ACTIVOS" EN BARCELONA

Día y hora: **lunes 27 de abril de 2015, 13.00h**

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

La **Fundació Agrupació** y la **Secretaria General de l'Esport** presentan el libro **10x10: 100 trucos para ser más activo**, un cuaderno de buenas prácticas con recomendaciones adaptadas a la situación de cada persona.

La finalidad de la publicación es promover los hábitos saludables a través de la actividad física.

¿Durante cuánto tiempo al día necesitan hacer ejercicio los niños y niñas menores de 5 años? ¿Qué beneficios aporta la actividad física a esta edad? ¿Cómo podemos hacer ejercicio en casa? ¿Y si estamos en la universidad?

Estas son solo algunas de las preguntas a las que da respuesta el libro **10x10: 100 trucos para ser más activo**, que se presentará el próximo **lunes 27 de abril a las 13.00h en la Sala Coubertin del Museu Colet**. El acto estará presidido por **Josep Lluís Vilaseca**, presidente de la Fundació Agrupació, y por **Ivan Tibau**, secretario general del Deporte.

Impulsada por la **Secretaria General de l'Esport** con la colaboración de la **Fundació Agrupació**, la publicación constituye una compilación de trucos e iniciativas que cualquier persona puede llevar a cabo en su día a día para conseguir el mínimo de 30 minutos de ejercicio en adultos y de 60 minutos en niños y adolescentes que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Te invitamos a la presentación del libro **10x10: 100 trucos para ser más activo**, que tendrá lugar el **lunes 27 de abril a las 13.00 horas en la Sala Coubertin del Museu Colet** (C/ Buenos Aires, 56) en Barcelona.

Para confirmar asistencia de prensa:

Lidia de la Fuente – 93 419 06 30 ldelafuente@ecofirma.es