

Terrassa informa
30/04/2015

El secretari general de l'Esport presenta el llibre "10×10: 100 trucs per ser més actiu"



El llibre és una nova eina contra el sedentarisme



Fotografia de la presentació // Autor: Jordi Estruch

La Secretaria General de l'Esport, juntament amb la Fundació Agrupació van impulsar la publicació del llibre amb la finalitat de **promoure els hàbits saludables** a través de l'activitat física i respondre diverses qüestions.

10×10: 100 trucs per ser més actiu és un recull de trucs i iniciatives que qualsevol persona pot desenvolupar en el seu dia a dia amb l'objectiu de realitzar mínim 30 minuts d'exercici diari, en el cas dels adults, i en els adolescents un mínim de 60 minuts, segons les recomanacions de l'Organització Mundial de la Salut (OMS).

Ivan Tibau, secretari general de l'Esport, va agrair el suport i col·laboració de la Fundació Agrupació als programes de promoció de l'activitat física del Govern. Tibau va remarcar que el llibre és "*és un recull d'ajuts senzills per ser més actius a la nostra vida*" i que a la vegada vol ajudar a la reducció de les xifres de senderisme de la societat. **Josep Lluís Vilaseca**, president de la Fundació Agrupació, va remarcar la importància de "*realitzar més activitat física i, sobretot, fer-la bé*" a més, va afegir que el llibre és "*molt instructiu amb consell des de la infantesa fins a la vellesa.*"