

“10x10: 100 trucs per ser més actiu”, consells contra el sedentarisme

El secretari general de l'Esport, Ivan Tibau, i el president de la Fundació Agrupació, Josep Lluís Vilaseca, van presentar al Museu i Centre d'Estudis de l'Esport Dr. Melcior Colet, de Barcelona, el llibre “10x10: 100 trucs per ser més actiu”, un quadern de bones pràctiques amb recomanacions adaptades a la situació de cada persona per combatre el sedentarisme.

La finalitat de la publicació, impulsada per la Secretaria General de l'Esport amb la col·laboració

de la Fundació Agrupació, és promoure els hàbits saludables a través de l'activitat física i respondre qüestions com quant temps al dia necessiten fer exercici els nens i nenes menors de 5 anys, quins beneficis aporta l'activitat física a aquesta edat o com podem fer exercici a casa o a la universitat.

“10x10: 100 trucs per ser més actiu” recull 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).

Ivan Tibau va agrair el suport i la col·laboració de la Fundació Agrupació als programes de promoció de l'activitat física del Govern –com el PAFES o el Pla Nacional de Promoció de l'Activitat Física-, que ha fet possible la publicació d'aquest llibre, “un recull d'ajuts senzills per ser més actius a la nostra vida” que vol ser un instrument per re-



La presentació del llibre va tenir lloc al Museu Colet // JORDI ESTRUCH

duir les “preocupants” xifres de sedentarisme a la societat. Per la seva banda, Josep Lluís Vilaseca va remarcar la importància de “rea-

litzar més activitat física i, sobretot, fer-la bé”, i va afegir que el llibre és “molt instructiu amb consells des de la infantesa fins a la vellesa”.