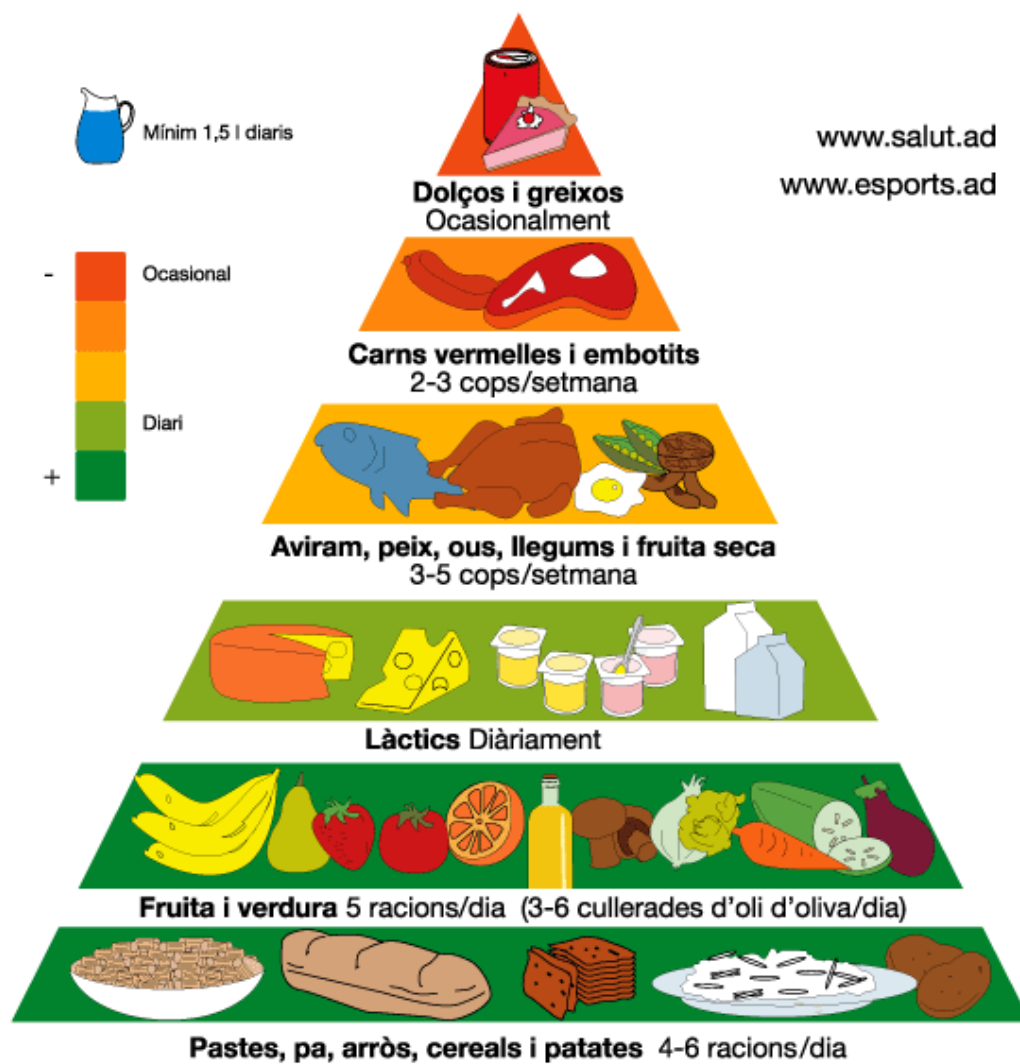


# Piràmide alimentària



Govern d'Andorra



Fundació  
Crèdit Andorrà

# Piràmide de l'activitat física

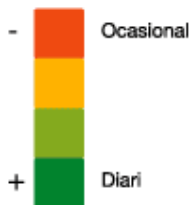


Mínim 1,5 l diaris

[www.salut.ad](http://www.salut.ad)  
[www.esports.ad](http://www.esports.ad)



**Inactivitat Poca**



**Esforç i activitat intensa**  
Almenys 1 cop/setmana



**Esports i activitats de lleure** 2-3 cops/setmana



**Estil de vida actiu** Mínim 30 minuts/dia



Govern d'Andorra



Fundació  
**Crèdit Andorrà**