

MOVE TO IMPROVE

IL-BENEFIĊĊJI TA' EŻERĊIZZJU REGOLARI



Funzjoni tal-moħħ imtejba



Inqas sintomi ta' depressjoni



Irqad aħjar



Kontroll aħjar tal-piż



Kwalità tal-ħajja mtejba



Tmur aħjar man-nies



Qalb aktar b'saħħitha



Pulmun aktar b'saħħtu



Għadam aktar b'saħħtu



Inaqqas ir-riskju tiegħek ta':

Dijabete tat-tip 2	-40%
Mard kardjovaskulari	-35%
Waqghat	-30%
Depressjoni u dimenzja	-30%
Ugigh fil-gogi u fid-dahar	-25%
Kanċer (kolon u sider)	-20%



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHAS-SAHHA
U L-ANZJANITA ATTIVA



Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħha u Prevenzjoni tal-Mard