

En el Ecuador...

**Por tu
salud..**
Muévete 
Ciclovía recreativa



7 de cada 10
ecuatorianos entre 19 y
59 años que viven en
áreas urbanas, usan el
vehículo como transporte
durante 150 min diarios.

La solución:

Si eres adulto práctica 30 minutos de actividad física diariamente.

Si eres niño /a o adolescente realiza 60 30 minutos de actividad física diariamente.

Avanzamos
Patria!

 Ministerio
de Salud Pública

