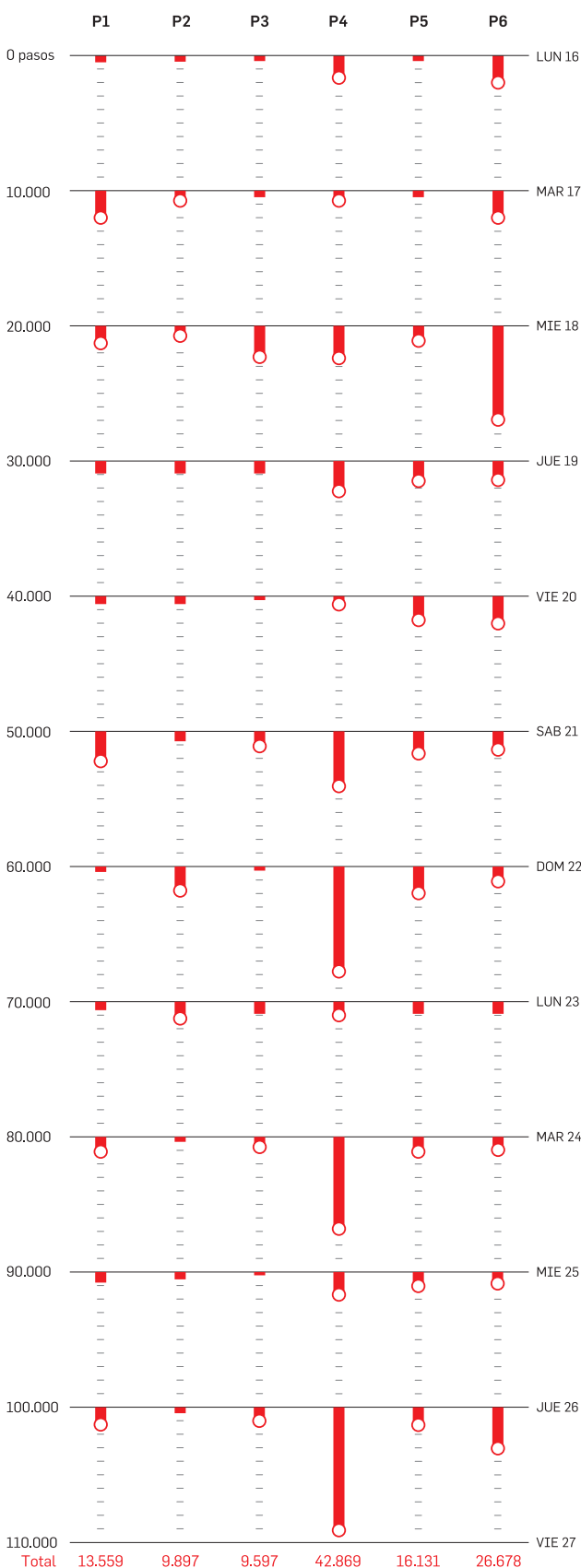


# Diario visual de la cuarentena / 11

¿VA UNA JAVIERADA EN CASA? La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda andar 10.000 pasos al día como parte de una vida saludable. Pues bien, si ya en 2019 ninguno de nosotros llegábamos a esa cifra, con el confinamiento hemos agravado el sedentarismo: la media de lo que hemos caminado seis de nosotros los últimos once días sólo llega al 18% de lo recomendado. Está claro, tenemos que mover el culo pasillo arriba pasillo abajo.



MEDIAS DIARIAS ■ 2019 ■ 1-15 Marzo 2020 ■ 16-26 Marzo 2020

