



1. Activa't! Té molts beneficis per a la salut física i mental. Cada dia hi ha múltiples oportunitats per ser actius. Avui és el millor dia per començar.



2. Suma minuts! Aprofita el dia per moure't! Camina, posa una música que et faci ballar, practica ioga o tai-txí, juga al parc, fes esport, puja escales... És fàcil, cada 10 minuts compten. Suma minuts a través de les teves rutines diàries! Les tasques domèstiques també compten!



3. Posa't un objectiu! En adults, 30 minuts al dia d'activitat física d'intensitat moderada (com caminar a bon pas) i, en infants i joves, 60 minuts cada dia constitueixen la base d'una bona salut.

4. Passeja! Suma passes fins a arribar a les 10.000 passes diàries. Agafa el transport públic i baixa una parada abans, fes un camí una mica més llarg per arribar a casa, passeja el gos...



5. Aixeca't de la cadira! Almenys cada 30 minuts, aixeca't i canvia de posició, fes estiraments o mou-te una estona. Després et concentraràs millor i rendiràs més.

6. Cuida't! L'activitat física, et donarà benestar! Complementa l'activitat física amb un bon descans, i una alimentació saludable. Augmentarà la teva qualitat de vida!



7. Gaudeix! Tria l'activitat física que més t'agradi: caminar, córrer, fer ciclisme, patinar, fer zumba, nedar, etc. Tens molt per triar, segur que hi ha una activitat per a tu! Comparteix les activitats amb familiars i/o amics i encara serà més divertit.

8. Motiva't! Activa't per una causa solidària com una cursa de la dona, pel càncer... Si tens un infant a prop o cuides d'alguna persona gran, comparteix amb ells l'activitat. Si t'agraden més les activitats individuals, també son una bona opció.



9. Respira! Fes activitat física a l'aire lliure sempre que puguis (si ets a la ciutat, tria les zones i/o les hores amb menys trànsit). Gaudeix de l'entorn, de l'aire fresc i aprofita els efectes terapèutics que ofereix la natura. Gent activa, gent feliç!

10. Rejoveneix! L'activitat física és bona per a totes les edats (a la infància, l'adolescència, l'edat adulta i la vellesa) i en qualsevol situació (embaràs, menopausa o quan es tenen dificultats de mobilitat). No t'aturis!



Sempre és beneficiós!

Sigui quina sigui la teva condició física i capacitat, sempre és bo fer activitat física. Gaudeix del moviment! Pots demanar consell als teus professionals de la salut o de l'esport.

