

Segons les enquestes, en general, les dones som físicament menys actives que els homes, sobretot en l'adolescència.



1. Ajuda a canviar les estadístiques. Ara és el moment! Fes 30 minuts d'activitat física al dia per una bona salut.



2. Passa a l'acció. Decideix! L'activitat física t'ajuda a ser més autònoma i independent i a sortir de la teva zona de confort. Si tens molta feina, o persones a càrrec teu, troba estones per a tu mateixa.



3. L'activitat física no té gènere ni edat. Apunta't a fer l'activitat que més t'agradi, sense tenir en compte els estereotips habituals.

4. Sigues exemple! Sent activa transmetràs un model actiu a infants, adolescents, a les persones del teu entorn...



5. Cuida't! L'activitat física proporciona benestar emocional i social. Complementa l'activitat física amb un bon descans i una alimentació saludable.



6. Activa't! És important trencar amb el temps que passem assegudes, tant a casa com a la feina o l'escola. Aixeca't cada 30 minuts, fes estiraments o mou-te una estona. Et concentraràs millor. Els desplaçaments i les tasques domèstiques també sumen!



7. Posa't un objectiu! Posa't un objectiu real i assolible, com, per exemple, utilitzar les escales, anar i/o tornar caminant de l'escola alguns dies. És fàcil, cada 10 minuts sumen cap als 30 minuts diaris!



8. Gaudeix! Tria una activitat que t'agradi: ballar, caminar, passejar el gos o practicar un esport com pàdel, bàsquet o formar part d'un grup excursionista... Si fas una caminada de tres hores, hauràs assolit l'objectiu d'activitat física setmanal.



9. Busca aliades! L'amistat és un gran ACTIU per a la teva salut. Fes activitat física acompanyada, participa en activitats solidàries, promou el joc, l'oci actiu i l'esport en nenes i adolescents, i fes equip!



10. Entrena la força i l'equilibri! Dedica almenys dos cops per setmana a fer activitats de força i equilibri. Si tens dubtes, consulta amb un professional de l'esport.



Objectiu

Almenys
30 minuts x 5 dies
o 150 minuts a la setmana
+
força i equilibri x 2 dies

Sempre activa a qualsevol edat!

Mantenir-se activa a la infància*, adolescència*, edat adulta, embaràs i vellesa té molts beneficis!

*En infància i adolescència, la recomanació és 60 minuts cada dia.

