

10 trucs per ser més actius

Gent gran

1. Cada pas compta! El moviment és una oportunitat per fer salut i mantenir l'autonomia.



2. Mantingueu-vos actius cada dia de tantes maneres com sigui possible, perquè això és bo per a la salut. Feu bricolatge, jardineria, etc.; pugueu escales i, si teniu bicicleta estàtica, utilitzeu-la.

3. Aneu a comprar caminant a un comerç proper. Si heu d'anar més lluny i agafeu l'autobús o el metro, baixeu una parada abans.



4. Gaudiu activament del vostre temps lliure realitzant activitats com la petanca, el tai-txi, les activitats aquàtiques i els diversos tipus de ball, com els balls de saló, els balls en línia o les sardanes.

5. Organitzeu el vostre temps per fer activitat física cada dia. Hauríeu de caminar diàriament, com a mínim, 30 minuts seguits, o bé 3 estones de 10 minuts o fent 10.000 passes acumulades (us podeu ajudar d'un podòmetre).



6. Apunteu-vos a un grup de caminades. Quan quedeu amb amics o familiars per parlar, en lloc d'estar tota l'estona asseguts, camineu.

7. Col·laboreu com a voluntaris o participeu en algun grup de la comunitat tot fent tasques actives.



8. Jugueu amb els vostres néts. Si els porteu caminant a l'escola, obtindreu beneficis tots plegats.

9. Quan mireu la TV, aprofiteu els anuncis per fer pauses actives com aixecar-se, caminar o fer exercicis d'estirament de braços i cames.

10. Mentre parleu per telèfon a casa, estigueu dempeus o passejant pel passadís.



Pla d'Activitat Física
Esport i Salut

Generalitat
de Catalunya

www.pafes.cat