

10 trucs per ser més actiu

Sense barreres



1. Fer exercici físic o esport és divertit, us fa sentir bé, és possible per a tothom i és necessari.



2. Cada 10 minuts compten. Trieu activitats diverses que pugueu fer i que us agradin. Intenteu fer-les quasi cada dia.



3. Fixeu-vos un repte amb vosaltres mateixos o amb els altres. Per on comenceu i què trieu depèn de vosaltres!

4. Si sou un adult, 30 minuts al dia en total són suficients i si sou un infant, és millor que sigui una hora.



5. Si podeu, intenteu combinar exercicis de força amb cardiovasculars (heu de sentir que respireu més ràpid, però que podeu parlar).



6. Per tenir un estil de vida actiu, aprofiteu totes les oportunitats al llarg del dia per moure-us: passejar, anar a comprar, fer les feines de la llar, etc.

7. Hi ha esports adaptats que no són cars i que trobareu en el vostre entorn: per exemple, bitlles, tennis de taula, bàsquet, bàdminton, natació, etc.



8. Si ho preferiu o voleu fer exercici a casa, demaneu consell als professionals de l'esport i la salut o a les entitats que us representen.



9. Comparteix el teu temps d'oci actiu amb els amics i els familiars.

10. Consulteu els professionals de l'activitat física i l'esport. Entreu en acció, us sentireu millor.

