



GENT ACTIVA DES DE CASA!

#gentactiva
#JoActuo

Quins hàbits saludables cal mantenir?



Cuida el que menges



Evita el consum de tabac i d'alcohol



Pensa en positiu



Descansa bé



Fes activitat física

Per què cal fer activitat física cada dia?



Ajuda a prevenir i controlar les malalties



Millora la salut mental i redueix l'estrès



Millora el funcionament del cos



Et dona més energia i enforteix el teu cor



Ajuda a mantenir el pes saludable



Millora l'autoestima i l'estat d'ànim



Millora el son i afavoreix el descans



GENT ACTIVA DES DE CASA!

#gentactiva
#JoActuo

Quines recomanacions cal seguir?



Fer entre 30 i 60 minuts d'activitat física diària



Fixa una rutina diària en funció de les teves capacitats



Comença de forma progressiva, pas a pas i sumant minuts



Evita estar més de 2 hores assegut/da de forma continuada

Com fer activitat física a casa?



Vesteix-te amb roba i calçat còmodes



Hidrata't bé, durant i després de l'exercici



Utilitza una estora o tovallola



Controla la higiene corporal al finalitzar



Ventila l'espai de pràctica



GENT ACTIVA DES DE CASA!

#gentactiva
#JoActuo

Quina activitat física puc fer?

ACTIVITATS AERÒBIQUES

Activaràs les pulsacions i augmentarà la teva circulació sanguínia



Córrer o caminar per casa



Saltar a corda



Ballar



Saltar

ACTIVITATS DE FORÇA

Tonificaràs la musculatura i protegiràs els ossos



Abdominals



Bíceps



Flexions



Esquats

ACTIVITATS DE FLEXIBILITAT

T'ajudaran a prevenir lesions i a reduir el dolor de les articulacions



Estiraments de cames, esquena, tronc, braços i coll



Les tasques domèstiques també són una bona manera de fer despesa energètica (escombra, neteja, fes el llit...)