

Recomanacions dera Organizacion Mondiau dera Salut entà èster ua persona activa

CADA MOVEMENT QUE COMPDE

Era activitat física a beneficis importants entara salut deth còr, eth còs e era ment, ja sigue caminant, pedalant, barant, practicant espòrt o jogant damb era mainadèra.



GAUDIM
BOTJANT-MOS!

petiti
cambis

TÀ BOTJAR-SE MÈS



PAAS | Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



**Generalitat
de Catalunya**

canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat-fisica/

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable



**Generalitat
de Catalunya**

més



CAMINAR A BON RITME

Caminar a **bon ritme –eth que permet mantier ua convèrsa damb un cèrt esfòrç–** ei ua manèra simpla e efectiva de mantier-se actiu. Incorporatz caminades ena vòsta rutina diària, ja sigue entà anar tath trabalh, tà hèr comissions o passejar peth pòble, o tà desconnectar e peth simple plaser de caminar. Caminar **aumens mieja ora cada dia**, non necessàriament seguida, ei ua bona manèra de suenhar-se.

EXERCICI FISIC

Es exercicis cardiovasculars, de fòrça, d'equilibri e d'estiraments mantien eth còs en forma e foncionau. Profitatz moments deth dia entà hèr **activitats coma pujar escales, anar a crompar damb era cistalha, hèr es trabalhs dera casa**, etc. E, **aumens dus dies ara setmana**, cercatz temps entà practicar bèth exercici fisic que vos agrade e qu'includisque eth trabalh cardiovascular, de fòrça e equilibri (caminar de prèssa, anar en bicicleta, córrer, barar, lhear pesi, iòga, pilates, etc.).

LÉSER ACTIU EN COMPANHIA

Era activitat fisica **compartida damb familha e es amistats** milhore eth benèster emocionau e tanben hè era foncion de coesion e integracion sociau, ja qu'aufrís oportunitats entà toti, sigue quina sigue era nòsta origina, genre o condicion. Organizatz amassades entà hèr activitats coma **barar, trabalhar en uart o en jardin, hèr excursions, jogar a jòcs actius en aire liure, hèr corses d'orientacion**, etc.

cambiatz a



DESPLAÇAMENTS ACTIUS

Priorizatz es **desplaçaments actius**, coma caminar, anar en bicicleta o damb patins, **tostemp que pogatz**. Consideratz tanben es desplaçaments mixtes: per exemple, hètz ua part deth trajècte en transport public e era auta part a pè.

ESCALES

Pujatz pes escales en lòc de per ascensor; ei un petit cambi que permet aumentar era fòrça musculara, milhore er equilibri e incrementa era vitalitat. Quan pogatz, pujatz e baishatz pes escales e convertitz-ac en ua **abitud diària**. En edificis nauti, podetz pujar-ne ua part pes escales e era auta, en ascensor.

ACTIVITATS ENA NATURA

Gauditz des espacis exteriors com es **bòsqui, rius, estanhs, basses, parcs o jardins urbans**. Passatz temps ar aire liure en contacte damb era natura entà beneficiar-vo'n fisicament e mentalement. En vòste temps de léser, priorizatz aumens ua activitat ena natura que vos permete hèr activitat fisica e **gèsser des espacis barradi**.

mens



SOFÀ E CAGIRA

S'eth vòste trabalh ei sedentari, **hètz ua pòsa activa de 2-5 minutes cada ora** (o se podetz, cada mieja ora), entà caminar o hèr estiraments o d'auti exercicis de mobilitat o d'equilibri. **Redusitz eth temps que passatz seigudi o en sofà**. Lheuatx-vos e caminatx mentre parlatx per telefon, o hètz reünions dreti o mentre caminatx.

PANTALHES

Redusitz eth temps de léser o distraccion que passatz ath deuant des pantalhes (TV, ordenadors, tauletes, mobils...) **limitatz-lo** e dedicatz aguest temps que guanhatz entà activitats de léser en aire liure e en companhia. Tanben podetz trincar eth sedentarisme des pantalhes **lheuant-vos mentre parlatx per telefon o guardatz era TV, damb exercicis simples o activitats ludiques qu'impliquen movement**.

ESTRÈS

Er estrès pòt redusir era motivacion entà botjar-se e afectar es ores e era qualitat deth sòn e dera vòsta salut en generau. Ath madeish temps, **hèr activitat fisica**, sustot s'ei ua activitat qu'agrada e se mantien en temps, **apòrte benèster emocionau e ajude a contrarotlar er estrès**. Cercatz manèras de gestionar er estrès damb **activitats fisiques que vos agraden**.