

ÉS TEMPS DE MOURE'S

10 TRUCS QUE T'AJUDARAN A FER-HO



TOT PAS COMPTA

- 1 **Utilitza les escales sempre que puguis** i, si n'hi ha moltes, combina-les amb l'ascensor.
- 2 **Tenir un oci actiu a la natura** i amb companyia, redueix l'estrès, enforteix les relacions socials i millora el benestar físic i emocional.
- 3 **Fes vacances més actives** afegint caminades, fent cicloturisme, fent rutes culturals a peu, etc.

TOT MOVIMENT COMPTA



- 4 **Les tasques domèstiques et mantenen actiu:** escombrar, netejar vidres, fer bricolatge, cuidar un hort, etc.
- 5 **Fes els teus desplaçaments diaris caminant o en bicicleta.** Si utilitzes el transport públic, baixa una parada abans de la teva destinació i completa el recorregut a peu.
- 6 **Portar un registre, en una agenda o aplicació mòbil,** t'ajudarà a incorporar l'hàbit de ser actiu.



CADA MINUT COMPTA

- 7 **Evita estar més de dues hores seguides assegut/da.** Fes una pausa activa (fent estiraments, exercicis de força, petita passejada, etc.)
- 8 **Planifica el dia per fer almenys 30 minuts d'activitat física.** Cada minut compta i suma per al teu benestar.
- 9 **Fes exercicis de força dos cops per setmana,** fent pilates, exercicis amb peses, cal·listènia, etc.
- 10 **A la feina, on estudies i on vius,** limita sempre que puguis el temps sedentari i transforma'l en moviment.



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tot ho III