

# 10 trucs per ser més actiu

## en l'adolescència



- 1. SUMA 60 MINUTS.** Acumula 60 minuts de moviment al dia fent activitats que t'agradin. No cal fer-ho de cop: si tens 10 minuts, aprofita per moure't. El teu cos ho necessita i cada minut compta!
- 2. ACTIVA'T.** Puja i baixa escales i desplaça't caminant sempre que puguis. Mou-te amb "Transport actiu": bicicleta, patinet o patins (fent servir les proteccions adequades: casc, genolleres, etc). Col·labora en la feina de casa, vés a mercat, passeja el gos... Tot suma!
- 3. MOU-TE.** Si fa massa estona que ets davant de l'ordinador, la televisió, amb el mòbil, etc., fes pauses actives: aixeca't, mou-te, estira't, balla. Procura no passar més de 2 hores al dia davant de les pantalles.



**4. GAUDEIX.** Fes de l'activitat esportiva un dels millors moments del dia, amb els amics, la família o tu sol/sola. Passa-t'ho bé, prova activitats diferents i troba les que t'agradin!

**5. ENROTLLA'T.** Anima la teva colla a fer esport i a gaudir d'un temps d'oci actiu. Busqueu un repte i prepareu-vos per assolir-lo. Compartireu bons moments!

**6. POSA'T EN FORMA.** Si fas esport amb regularitat no ho deixis, t'ajudarà a sentir-te bé i en forma. Si fins ara no ho has fet, prova-ho, experimentaràs noves sensacions. Ho notaràs tu i també ho notaran els altres!



- 7. PARTICIPA.** Anima't i participa en curses, excursions a peu o amb bicicleta, tornejos esportius o activitats de ball i dansa. I apunta't també a alguna de les activitats esportives de l'escola, institut, universitat o centre esportiu. T'ajudarà a fer nous amics i amigues, a organitzar-te millor i a ser constant!
- 8. DESCONNECTA.** Per concentrar-te i rendir més en els estudis, busca una estona per fer exercici: caminar, córrer, ballar, patinar, jugar un partit, etc. Contribueix a millorar les teves notes!
- 9. INFORMA'T.** Si no saps quina activitat física triar, no dubtis a preguntar-ho als amics, als pares o a un professional de l'esport o la salut. Et donaran idees i en trobaràs alguna que t'interessarà.
- 10. FES SALUT.** A més de moure't també fas salut si menges a taula àpats variats amb força fruita i verdura (5 racions al dia), beus aigua sovint i procures dormir un mínim de 8 hores. I recorda't de protegir-te del sol!

### Què creus que hi guanyes fent activitat física?

- Sentir-te bé amb tu mateix
- Divertir-te i passar-t'ho bé
- Millorar la teva imatge
- Conèixer gent nova i compartir experiències
- Organitzar-te millor
- Rendir més en els estudis
- Posar-te en forma
- Experimentar noves sensacions
- Relaxar-te
- Desconnectar
- Animar-te



Pla d'Activitat Física  
Esport i Salut

Generalitat  
de Catalunya

Amb el suport de



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)