



10 trucs per fer més activa la teva vida

1. El cor és el motor de la teva vida; cal que el tinguis sempre a punt. Els exercicis aeròbics i de força són entrenaments setmanals imprescindibles.

2. Trenca amb el comportament sedentari i no sobrepassis les dues hores seguides d'estar assegut. Aixeca't cada 30-60 minuts i estira les cames, els braços i el tronc



3. Limita el temps de pantalla (mòbil, tauleta, televisió, ordinador o videojoc) i transforma'l en temps actiu, afegint-hi moviment sempre que puguis.

4. La música ens anima a moure'ns. Amb companyia o sense, ballar o moure'ns al ritme de la música és fàcil. Es pot fer en qualsevol moment del dia.



5. Si et ve de gust, pots quedar amb amistats o grups de persones per fer activitat. **Les relacions socials són importants** per al nostre benestar i contribueixen a millorar la nostra qualitat de vida.

6. La natura i la cultura ens aporten salut. Fes passejades per espais naturals (bosc, rius i llacs, mar) i descobrint **rutes culturals i urbanes.**



7. Tot es mou al teu voltant. Para atenció a les oportunitats que ofereix el teu municipi per incrementar la mobilitat activa i sostenible: anar en bicicleta, caminar o gaudir dels espais per dur a terme activitat física.

8. Participa en les activitats de la teva comunitat, fer voluntariat i col·laborar en esdeveniments esportius, culturals i socials millorarà el teu benestar i les teves relacions socials.



9. Posa moviment al teu oci de cap de setmana o al temps de lleure. Practica, amb companyia o sense, l'activitat física i esportiva que més t'agradi i millorarà al teu benestar físic i mental.

10. Dedica una estona al dia a relaxar la ment. Tècniques com el ioga, el taixí, la consciència plena (*mindfulness*) et permeten recuperar l'energia i descansar millor.

