



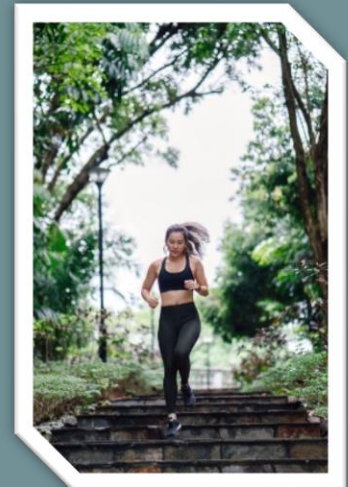
ÉS HORA DE MOURE'T!



01. Mou-te en el teu dia a dia

Objectiu: caminar 10,000 passos cada dia. Com?

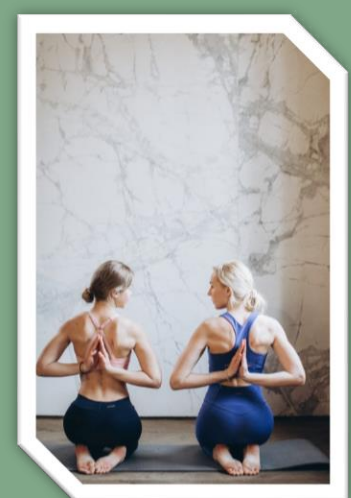
- ✓ Amb una aplicació per al mòbil.
- ✓ Amb una polsera d'activitat.
- ✓ Per anar a treballar, bici o caminar en lloc de cotxe o bus si es pot.
- ✓ Escales sempre en comptes d'ascensor.
- ✓ Mou-te en els temps morts: per exemple, en comptes de mirar el mòbil mentre esperes que es faci el cafè o s'acabi de fer el menjar, aprofita per fer algun exercici ràpid.



02. L'esport és divertit!

Objectiu: divertir-se. Com?

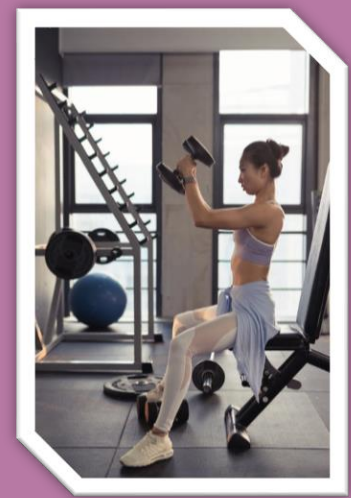
- ✓ Si sortir a córrer o anar al gimnàs no estan fets per a tu, prova amb un altre tipus d'exercicis; pots revisar l'oferta de Youtube.
- ✓ Fer activitats en grup té un gran efecte positiu, així que per què no busques algun centre a prop de casa teva o de la feina? Actualment hi ha cada vegada més llocs on fan classes de zumba, ioga, spinning, pilates... Escull el que més et vingui de gust, i si no, sempre pots provar una vegada abans de decidir-te del tot. D'aquesta manera no només faràs exercici físic, sinó que alhora coneixeràs gent nova. Una altra manera que et doni menys pesera és apuntar-te amb algun amic o familiar.



03. Estar ben equipat, diverteix el doble!

Objectiu: equipar-se bé. Com?

- ✓ Per exemple, si corres, és aconsellable que et facis amb uns auriculars sense fil, ja que tots sabem sobre la màgia negra que hi ha darrere dels cables d'auriculars, oi?
- ✓ A més, la roba esportiva a la moda no ha de faltar, igual que, òbviament, ha de ser còmoda (no cal gastar-se molts diners). A més dels pantalons ajustats i una samarreta, fes-te amb un bon calçat esportiu, i, en el cas de les dones, un sostenidor especial per a l'esport.



04. A qui matina...

Objectiu: Aixecar-se un poc més prest

- ✓ Fer exercici just aixecar-se sona una mica desagradable i difícil de fer.
- ✓ Fes un esforç i intenta aixecar-te una mica més d'hora del que és habitual, així tindràs tot el dia per endavant i podràs dedicar una estona a fer esport. A més, quan estigui acabant el dia ja no tindràs res a fer i, com que ja hauràs complert amb el teu deure al matí, podràs relaxar-te i descansar!

