

L'activitat física és el complement ideal de l'alimentació equilibrada per mantenir un bon estat de salut, a més ens ajuda a relacionar-nos amb els altres i a créixer més alegres i sans .

CAMINA!

Caminar diàriament a bon ritme es considera una bona alternativa per a estar en forma .
És un exercici sa i senzill que esta a l'abast de tots.

Fes-ho de manera correcte

- Abdomen i esquena alçats.
- Mou els braços cap endavant i cap enrere amb els colzes prop del cos.
- Realitza els passos en aquest ordre : taló , planta i punta.
- Augmenta el ritme progressivament.
- Hidratat correctament en tot moment.



WALK

Trucs per ser més actius

- Sortir cada dia una estona a passejar , anar a visitar parcs o patinar...
- Reduir el temps de televisió.
- Pujar per les escales i reduir l'hàbit d'utilitzar l'ascensor.
- Quan trieu alguna activitat extraescolar , prioritzar les que siguin més actives.

SUMA 60 MINUTS AL DIA .No cal fer-los seguits ... si tens 10 minuts aprofita per moure't i segueix sumant durant tot el dia !