A MOURE'S!

Segons l'OMS, les persones de 18 a 64 anys haurien de practicar com a mínim 150 minuts setmanals d'activitat física d'intensitat moderada.

MOTIUS

PER SER UNA PERSONA MÉS ACTIVA

5 raons per començar a moure't

1

Augmentarà la teva felicitat. L'exercici afavoreix l'alliberament d'endorfines, unes substàncies químiques que produeixen sensació de felicitat.

2

Entrenaràs el cervell. L'activitat física millora la memòria, afavoreix la plasticitat cerebral i atenua el deteriorament cognitiu.

3

Guanyaràs salut. L'activitat física redueix la hipertensió arterial, la diabetis i les malalties coronàries.

4

Disminuirà el teu nivell d'estrès. La pràctica regular d'exercici promou una reducció dels nivells d'ansietat.

5

T'ajudarà a dormir. Fer una activitat física moderada és un bon remei per descansar millor.

LA DIFERÈNCIA ENTRE GUANYAR I PERDRE SOVINT CONSISTEIX A NO ABANDONAR

Red Española de Universidades Saludables

Logo Universidad

Fundación MAPFRE

ELS INTENTS D'AIXECAR-TE DEL SOFÀ NO COMPTEN COM A ABDOMINALS

El sedentarisme provoca més de 50.000 morts a l'any a Espanya

30 minuts al dia d'activitat física són suficients

Tria salut!

Fundación MAPFRE

Red Española de Universidades Saludables

Logo Universidad

4 PASSOS PER SER UNA PERSONA MÉS ACTIVA

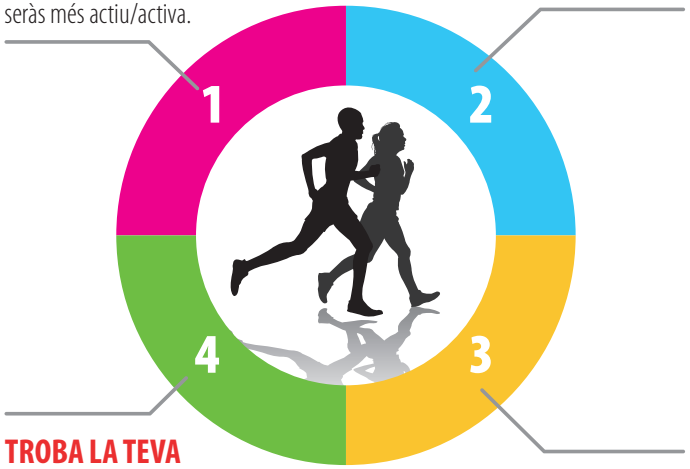
Fes que practicar exercici sigui un hàbit, sense defallir en l'intent

TRIA EL TEU ESPORT

L'objectiu és aconseguir que l'exercici es converteixi en un hàbit divertit. Troba l'activitat que més s'adapti al teu estil de vida i veuràs com cada vegada seràs més actiu/activa.

ASSOLEIX UN OBJECTIU

Per començar, sigues realista i posa't un objectiu curt i assolible. Per exemple, pujar sempre per les escales.



TROBA LA TEVA RECOMPENSA

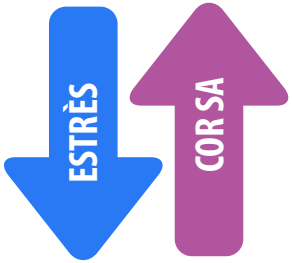
Encara que l'exercici per ell mateix ja ho és, en acabar de practicar alguna activitat pots recompensar-te per reforçar l'hàbit. Per exemple, una dutxa d'aigua calenta o escoltar la teva cançó favorita.

DOSIFICA'T

El sobreesforç pot ser contraproduent i fer que no compleixis el teu propòsit. Tingues paciència i respecta el teu cos.

QUÈ ENS APORTA L'ACTIVITAT FÍSICA?

L'activitat física disminueix l'estrès, l'ansietat i la depressió, a més de reduir el risc de patir malalties cardiovasculars.



Augmenta la força muscular, la resistència i la flexibilitat. L'activitat física incrementa l'eficiència mecànica del cor mitjançant el desenvolupament del volum cardíac.

Oblida't de la vida sedentària!

EL QUE HAURIES D'EVITAR

SER INACTIU

Mantenir una mateixa postura durant molt de temps o fer petits gestos molt repetitius afavoreixen l'aparició de **mal a l'esquena,** el coll, les espatlles... Aixeca't de la cadira almenys cada hora.

BUSCAR EXCUSES

«No tinc temps, fer esport és car...». Practicar una activitat física no significa apuntar-se al gimnàs o córrer una marató. **Caminar és gratis!**

NO ACOMODAR-TE!

Encara que és més còmode comprar per Internet o quedar-se al sofà després de la feina, és **molt més sa anar al mercat** i esperar a descansar després de fer una activitat física.

CONFORMAR-TE

Quan t'acostumes a una vida sedentària, el cos està **eternament cansat** de no fer res i qualsevol moviment suposa una molèstia. Això només canviarà si et mous. No només és fer exercici, sinó començar a canviar el teu estil de vida completament.

El sedentarisme

és un dels principals factors de risc de mortalitat a tot el món, com afirma L'Organització Mundial de la Salut.

EL QUE HAURIES DE FER

La natació,

el ioga i el pilates són algunes de les activitats físiques que més ajuden a disminuir l'ansietat i l'estrès.

PUJAR ESCALES

És una manera molt fàcil de ser una persona activa. El més fàcil és incorporar aquesta rutina en el dia a dia: a la feina, al metro, a casa... Ajuda a **augmentar la capacitat aeròbica** i redueix el risc de patir malalties cardiovasculars.

OBJECTIUS REALISTES

Has d'establir objectius assumibles i **fàcils d'aconseguir.** És recomanable començar una activitat física a baixa intensitat i anar-la incrementant amb el temps.

GAUDIR AMB L'EXERCICI

Fes de l'activitat física un dels **millors moments del dia.** Passa-ho bé, prova activitats diferents i practica les que més t'agradin.

Fins a 4,5 anys

augmenta l'esperança de vida si es practica algun tipus d'activitat física, segons estudis fets per l'Institut Nacional del Càncer dels EUA.

30 MINUTS DIARIS

Per millorar i mantenir la salut només calen 30 minuts d'activitat física **d'intensitat moderada** cinc dies a la setmana.