

Muovi la vita

#DMAF2022
#gentactiva
#moulavida



10 suggerimenti per rendere la tua vita più attiva

1. Il cuore è il motore del tuo corpo; devi mantenerlo sano e in forma. Esercizi aerobici e di forza sono allenamenti settimanali essenziali.

2. Riduci i comportamenti sedentari, non stare sedut* più di due ore di fila. Alzati ogni 30-60 minuti e fai esercizi di stretching per gambe, braccia e busto.



3. Limita il tempo che trascorri davanti ad uno schermo (cellulare, tablet, televisione, computer o videogiochi) e trasformalo in un tempo attivo: fai movimento ogni volta che puoi.

4. La musica spinge a muoversi. Da sol* o in compagnia, è facile muoversi o ballare al ritmo della musica. Si può fare in qualsiasi momento della giornata.



5. Se ne hai voglia, puoi fare attività fisica con gli amici o in gruppo con altre persone. Le relazioni sociali sono importanti per il nostro benessere e contribuiscono a migliorare la nostra qualità della vita.

6. Natura e cultura fanno bene alla salute. Passeggia negli spazi naturali (nei boschi, lungo le sponde di fiumi e laghi, in riva al mare) e alla scoperta di **percorsi culturali e urbani.**



7. Tutto si muove intorno a te. Fai attenzione alle opportunità offerte, ad esempio dal tuo Comune, per aumentare la mobilità attiva e sostenibile, per andare in bicicletta, camminare o per usufruire di spazi pubblici dove praticare attività fisica.

8. Partecipa alle attività della tua comunità, fare volontariato e collaborare agli eventi sportivi, culturali e sociali migliorerà il tuo benessere e le tue relazioni sociali



9. Muoviti a tuo piacimento nel fine settimana o nel tempo libero. Pratica, da sol* o in compagnia, l'attività fisica e sportiva che più ti piace, migliorerai così il tuo benessere psicofisico.

10. Dedica un po' di tempo della tua giornata a rilassare la mente. Tecniche come yoga, tai chi, mindfulness ti aiutano a recuperare l'energia e a riposare meglio.



 **Generalitat
de Catalunya**