

# 10 trucs per ser més actius

## A CASA



**1.** Balleu la vostra música preferida durant deu minuts cada dia.

**2.** Aneu a comprar caminant (amb el carret), en comptes d'agafar el cotxe o fer la comanda per Internet.



**3.** Les tasques domèstiques són una bona manera de fer despesa energètica: e s c o m b r e u , netegeu els vidres, feu el llit, netegeu el bany...



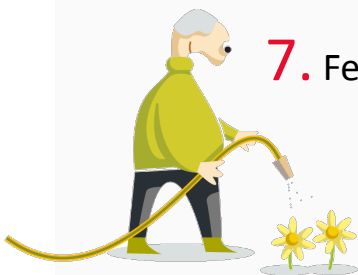
**4.** Traieu a passejar el gos (durant uns trenta minuts). Millor si ho feu acompanyats.



**5.** Netegeu el cotxe, la moto o la bicicleta.

**6.** Fer bricolatge de forma segura.

**7.** Feu tasques de jardineria i cuideu l'hort.



**8.** Aixequen-vos per canviar el canal de la TV i no utilitzeu el comandament a distància.

**9.** Feu estiraments i/o exercicis flexionant els turmells i els genolls quan mireu la TV.

**10.** Si viviu en una residència de gent gran, organitzeu grups per caminar. Quedeu cada dia a l'entrada i passegeu triant una ruta diferent cada vegada.

