

10 trucs per ser més actius

EN EL LLEURE

1. Feu esport amb els amics o en família, que encaixi amb les característiques de cada persona.



2. Proveu un esport diferent que us motivi: bitlles, curses populars, frontó, tennis de taula, esgrima, bàdminton, rem, etc.

3. Jugueu activament amb els vostres fills o nés.

4. Feu exercici aprofitant que els infants fan activitats extraescolars, en comptes d'esperar-los asseguts.



5. Aneu a caçar bolets. Sempre és millor anar-hi acompanyats d'algun amic o familiar.

6. Visiteu museus, parcs zoològics o aquàriums: caminareu durant hores sense adonar-vos-en.

7. Organitzeu vacances amb activitats esportives incloses o que impliquin un oci actiu: senderisme, cicloturisme, esports d'aventura, rutes culturals a peu, rutes mediambientals i parcs d'aventura.



8. Camineu mentre feu turisme (és la millor manera de descobrir els indrets).



9. Feu ús de l'oferta d'activitats esportives saludables que ofereix cada municipi.

10. Apunteu-vos a un centre esportiu, o a un centre cívic o un centre excursionista.

