

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...



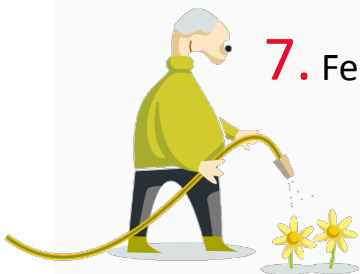
4. Traieu a passejar el gos (durant uns trenta minuts). Millor si ho feu acompanyats.



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.

