

Activitat física per trobar-vos millor

Fer exercici **és bo per a la salut** i contribueix a una bona **qualitat de vida**.

La piràmide d'activitat física adaptada a les característiques de les persones grans us ajudarà a posar-vos en forma.

Per començar, si no esteu acostumats a fer activitat física, **proposeu-vos algun canvi d'hàbits**:

- Pugeu i baixeu per les escales en comptes de fer servir l'ascensor.
- Sempre que pugueu, aneu caminant a comprar o a fer els encàrrecs.
- Procureu sortir a passejar cada dia.
- No estigueu molta estona seguida asseguts al sofà o mirant la televisió.

Poc
i no més
de 30 minuts
seguits



3-7 dies
la setmana

2-3 dies
la setmana

flexibilitat i equilibri



força i musculació



Si ja feu algun tipus d'exercici de tant en tant, però sense regularitat, acostumeu-vos a fer activitat física cada dia. Busqueu activitats que us motivin, com ara fer excursions, ballar, nedar o anar amb bicicleta, o simplement jugueu amb els vostres nés. **Cal que us marqueu objectius que pugueu assolir.**

Els més actius, que feu exercici amb regularitat (quatre dies la setmana), **proveu noves activitats** per evitar la monotonia.

Si feu exercici de forma continuada i busqueu les activitats més adequades a la vostra manera de ser i als vostres gustos, guanyareu en salut... i us divertireu.

Gairebé cada dia
uns 20 minuts



Cada dia
uns 30 minuts

