

 **“L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana 150 minuts setmanals d'exercici moderat. L'exercici físic és una peça fonamental per a la salut. Realitzar activitat física protegeix de possibles malalties i ofereix una resistència física que ajuda a estar més sans.”**

Veig molt difícil arribar als 150 minuts setmanals...

Avant, complir les recomanacions d'activitat física és possible!
Pots aconseguir-ho!

Estàs a punt d'iniciar un procés que et portarà a guanyar en salut i qualitat de vida, ara i en un futur. No fa falta arribar als 150 minuts en la primera setmana, és millor fer-ho de manera progressiva i adaptada a les teues condicions físiques i a la teua vida. **Primer un pas... després l'altre!**



Depèn del nivell d'activitat física del qual partisques

Si no fas quasi res... comença per caminar cada dia a pas lleuger.

Incorpora l'activitat física en la teua vida diària: ves caminant al treball o a fer la compra en compte d'anar en cotxe, puja per les escales. Trencs els períodes sedentaris amb un passeig.

A mesura que vages tenint millor condició física: Augmenta el temps que hi dediques.

Augmenta la intensitat (per exemple camina més de pressa).

Realitza alguna activitat estructurada (per exemple apunta't a un curs de natació o fes gimnàstica en el poliesportiu del teu barri).

D'acord però...

EM CANSE MOLT

A poc a poc! La condició física millora amb l'activitat física. És important que comences a poc a poc i vages augmentant el temps o la intensitat.

NO TINC DINERS PER ANAR AL GIMNÀS

Hi ha moltes activitats que no costen gens: caminar, fer exercici a casa, realitzar activitats a l'aire lliure, parcs biosaludables, rutes, etc.





“La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda 150 minutos semanales de ejercicio moderado. El ejercicio físico es una pieza fundamental para la salud. Realizar actividad física protege de posibles enfermedades y ofrece una resistencia física que ayuda a estar más sanos..”

Veo muy difícil llegar a los 150 minutos semanales...

¡Adelante, cumplir las recomendaciones de actividad física es posible!
¡Puedes conseguirlo!

Estás a punto de iniciar un proceso que te llevará a ganar en salud y calidad de vida ahora y en un futuro. No hace falta llegar a los 150 minutos en la primera semana, es mejor hacerlo de forma progresiva y adaptada a tus condiciones físicas ya tu vida. **Primero un paso... ¡después el otro!**



Depende del nivel de actividad física del que partes

Si no haces casi nada... empieza por **andar todos los días** a paso ligero.

Incorpora la actividad física en tu vida diaria: ve caminando al trabajo o hacer la compra en lugar de ir en coche, sube por las escaleras. Rompe los períodos sedentarios con un paseo.

A medida que vayas teniendo mejor condición física: Aumenta el tiempo que le dedicas.

Aumenta la intensidad (por ejemplo anda más rápido).

Realiza alguna actividad estructurada (por ejemplo apúntate a un curso de natación o haz gimnasia en el polideportivo de tu barrio).

Vale pero...

ME CANSO MUCHO

¡Poco a poco! La condición física mejora con la actividad física. Es importante que empieces poco a poco y vayas aumentando el tiempo o la intensidad.

NO TINC DINERS PER ANAR AL GIMNÀS

Hay muchas actividades que no cuestan nada: andar, hacer ejercicio en casa, realizar actividades al aire libre, parques biosaludables, rutas, etc.

