

Mou-te per estar més sa !!!

Si vols estar sa cal menjar bé i fer activitat física

Si fas exercici cada dia:

- ★ Augmentaran els músculs i tindràs més força Seràs més flexible i resistent
- ★ Et sentiràs més àgil
- ★ Cremaràs calories més ràpid
- ★ Disminuirà el greix del cos
- ★ Tindràs més energia per fer la resta de coses
- ★ És molt divertit...



Quina classe d'exercici? Que t'agradi, que et diverteixi.

Exercici 30 min-1 hora :

- Pujar escales
- Caminar
- Ballar i riure
- Recollir les joguines
- Passejar la teva mascota
- Ordenar la habitació
- Jugar fora de casa
- Ajudar a casa (parar taula)
- Jugar a fet i amagar, pichi
- Anar a l'esplai

Esport 3 dies a la setmana:

- Natació
- Futbol , bàsquet
- Anar en bicicleta
- Saltar a la corda
- Monopatí
- Córrer
- Esqui
- Dansa, Aeròbic, jazz, hip-hop
- Arts marcials
- Patinar
- Gimnàstica a l'escola

Evitar.

Més de 30 minuts/dia de pantalles (1:30 els festius)

Escales mecàniques i ascensor

Estar tot el cap de setmana sense sortir de casa

Alguns consells finals

Si sortim els caps de setmana no endur-nos consoles sinó pilotes, patins, corda de saltar.

Planificar petites sortides en família per caminar el cap de setmana.

Els parcs amb jocs infantils poden ser una alternativa si viviu a una ciutat

Petits esforços com vestir-se són importants, deixem que ho facin ells sols

Passejar mascotes obliga a un exercici diari, cal implicar als més petits

Dins de les consoles la wii esport pot ser una alternativa per fer exercici dins de casa a l'hivern

Recorda el cos és per tota la vida , L' hem d' estimar i cuidar-lo. Si fas exercici estaràs més content faràs que el teu cos sigui àgil, fort i resistent.

