


MOU-TE, I VIU FELIÇ

 10 trucs per tenir **energia** i sentir-te millor



1. Inicia el dia i activa't amb estiraments i moviments bàsics de ioga..



2. Practica un esport que t'apassioni per millorar la forma física i mental.



3. Balla com a forma d'expressió i moviment.



4. Camina una estona cada dia i posa't en moviment per controlar l'estrès.



5. Entrena el teu cor i el teu cos amb exercicis cardiovasculars i de força.



6. Activitats com el ioga o el taitxí t'ajudaran a recuperar la **sensació de benestar**.



7. Desplaça't en bicicleta o a peu com a alternativa al transport motoritzat.



8. Fes jocs tradicionals i populars en el teu temps de lleure amb els amics, la família o altres persones.



9. Riu. Quan rius poses en moviment prop de 300 músculs de tot el cos gairebé sense adornar-te'n.



10. Fer exercicis de respiració, tècniques de meditació o de consciència plena (mindfulness) **abans d'anar a dormir** ajuda a gaudir d'un son més reparador.

6 d'abril
**Dia Mundial
de l'Activitat Física**



gen.cat/inscripciodmaf2024