

# 10

## Suggerimenti per spostarsi in modo più attivo

- 01.** Se puoi evita l'uso dell'ascensore e utilizza frequentemente le scale, sempre che siano ben illuminate e in sicurezza
- 02.** Se usi l'ascensore, scendi un piano prima della tua destinazione o sali un piano in più, farai così un tratto di scale
- 03.** Se puoi evita di utilizzare le scale mobili della metro, delle stazioni dei treni e degli aeroporti
- 04.** Utilizza i mezzi pubblici e, se puoi proseguire a piedi in sicurezza, scendi una o due fermate, prima o dopo, la tua destinazione
- 05.** Mentre attendi l'autobus o la metro passeggia. Ricordati di cedere il posto a sedere ad un'altra persona che ne abbia bisogno; brucerai così più energie e allenerai l'equilibrio
- 06.** Se puoi vai a piedi al lavoro e nei luoghi di svago. Usa un contapassi e fai tra gli 8.000 e i 10.000 passi al giorno
- 07.** Usa i mezzi pubblici per accompagnare i bambini a scuola
- 08.** Accompagna i tuoi figli a scuola a piedi. Li aiuterà a sviluppare uno stile di vita attivo
- 09.** Parcheggia la macchina o la moto lontano dai centri commerciali, dal centro città, dalle entrate dei negozi, dei cinema, dei teatri o da casa. Calcola circa 500 metri di distanza dalla destinazione o cammina almeno due minuti
- 10.** Usa la bicicletta come mezzo di trasporto



[www.pafes.cat](http://www.pafes.cat)