

10

Suggerimenti per essere più attivi nel tempo libero

01. Fai un'attività sportiva con gli amici o con i familiari adatta alle abilità e all'età di ogni persona
02. Prova uno sport diverso che ti possa piacere e motivare: corsa campestre, ping pong, tamburello, scherma, ...
03. Gioca attivamente con i tuoi figli o nipoti
04. Fai dell'attività fisica o sportiva quando i bambini svolgono attività extra scolastiche invece di aspettarli seduta/o
05. Se puoi vai a raccogliere funghi, castagne, frutti di bosco, ... È sempre meglio andarci in compagnia di un amico o un familiare
06. Visita un museo, un bio-parco, un giardino botanico: camminerai delle ore senza che tu te ne accorga
07. Organizza delle vacanze che includano attività sportive o che comportino del movimento: escursionismo, cicloturismo, itinerari culturali e ambientali da percorrere a piedi
08. Cammina quando fai il turista. È il modo migliore per scoprire i luoghi
09. Approfitta delle proposte di attività fisica e sportiva offerte dal tuo comune, dal tuo quartiere
10. Iscriviti a un centro sportivo o a un gruppo di cammino o a un gruppo di escursionisti



www.pafes.cat