

SII ATTIVƏ E VIVI FELICE

6 aprile
**Giornata Mondiale
dell'Attività Fisica**

 10 suggerimenti per avere
energia e sentirti meglio



1. Inizia la giornata attivamente con esercizi di stretching e posizioni di base dello yoga.



2. Pratica un'attività fisica o sportiva che ti appassiona per migliorare il benessere psicofisico.



3. Balla. È un modo per fare movimento ed esprimersi.



4. Cammina un po' di tempo ogni giorno. Il movimento aiuta anche a controllare lo stress.



5. Allena il tuo cuore e il tuo corpo con esercizi cardiovascolari e di forza.



6. Attività come lo yoga o il tai chi ti aiuteranno a recuperare la **sensazione di benessere.**



7. Muoviti in bicicletta o a piedi in alternativa al trasporto motorizzato.



8. Gioca nel tempo libero con giochi tradizionali, popolari, che richiedono il movimento. Coinvolgi amici, familiari o altre persone.



9. Ridi. Quando ridi muovi quasi 300 muscoli del tuo corpo.



10. Esercizi di respirazione, meditazione o mindfulness, **prima di andare a dormire,** ti aiuteranno a riposare meglio.



gen.cat/inscripciodmaf2024