

### **Beneficis de l'activitat física:**

Influeix positivament en els sistemes respiratori, cardiovascular, locomotor i nerviós. Millora la memòria, les relacions personals i l'autoestima.

### **Abans de l'exercici.**

Dugui roba còmoda que faciliti la seva mobilitat.

Porti calçat esportiu que li subjecti el peu.

Begui aigua abans i durant l'activitat encara que no tingui set (glops petits).

Posi's crema solar i gorra durant els mesos d'estiu.

### **Durant l'exercici:**

Respiri amb naturalitat, no retengui l'aire i aturi's si nota que li manca.

Recordi anar bevent aigua abans de tenir set.

Adopti una bona postura en l'activitat física i també en la vida diària.

### **Cada dia.**

Mengi lleuger i variat diverses vegades al dia, bevent aigua, prengui fruita i verdura i redueixi greixos i sal.

