



1. Una vida activa millora la salut i proporciona benestar físic i mental. **Acumula 30 minuts d'activitat física diària si ets adult i 60 minuts si ets un infant o adolescent!**



2. **Caminar** és la forma més fàcil de millorar la teva salut.



3. Fer **activitat física en companyia** ajuda a ser constant i a sentir-se bé.



4. Practicar **loga, Tai-txi, Txi Kung** o activitat similars té efectes beneficiosos per a la flexibilitat, l'equilibri, la força, la prevenció de caigudes i el benestar.



5. Per viure més i millor, **seu menys i mou-te més!**



6. Ballar fa moure tots els músculs i fa sentir bé. **La música és una bona companyia.**



7. **Cuida't fent activitat física.** Desconnecta't, dorm al menys 8 hores al dia i menja sa. Dedica't una estona al dia. **Et sentiràs millor!**



8. **Jugar i riure**, també és fer activitat física i la pots fer sol o acompanyat.



9. Ser solidari aporta salut i benestar. **Activa't per la causa que prefereixis!**



10. Aprofita els efectes terapèutics de la natura. Surt a practicar activitats a l'**aire lliure!**