

10 trucs per ser una persona més activa quan treballes o estudies a casa

Proposem 10 idees per fer salut en temps de COVID-19 que pots incloure fàcilment en el teu dia a dia.



1. **Aixeca't abans** i comença el dia amb una sessió d'activitat física. És una rutina que activa el cos i la ment.

2. Interromp el temps d'estar en posició asseguda cada **30-60 minuts**. **Fes petites pauses actives**: aixeca't, camina una mica i estira les cames, els braços i l'esquena, puja i baixa un tram d'escales o fes flexions de braços a l'escriptori.



3. Evita la **fatiga visual**: parpelleja més, mou els ulls amunt i avall, a la dreta i a l'esquerra, mira lluny una estona i tanca els ulls 10 segons per relaxar la vista.



4. Mantingues una **postura correcta** mentre estàs assegut. Recorda que no és aconsellable creuar les cames molta estona.



5. Camina, puja i baixa escales o fes una altra **activitat física en les pauses** o els descansos. Pot ser l'ocasió per carregar energia i millorar la concentració.



6. Surt a **respirar aire fresc** almenys un cop al dia i aprofita una estona el sol. Els descansos de mig matí o mitja tarda o abans de dinar poden ser una bona oportunitat.



7. **Limita** el temps d'exposició a la **pantalla** durant l'oci o el temps lliure.



8. Estigues **dempeus o aixeca't** periòdicament quan parlis per telèfon o participis en videoconferències o seminaris web.



9. **Fes activitat física** a una hora i uns dies determinats cada setmana. **Sigues constant**. Així, convertiràs l'activitat en un hàbit que formarà part de la teva vida.



10. Sigues una **persona positiva** i busca en quins moments pots incorporar l'activitat física en el dia a dia. És clau per a tu i els del teu entorn.

