


# 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