



---

# Decàleg Salut

---

**1**

**POSEU LA MÚSICA QUE MÉS US AGADA I BALLEU DURANT ALMENYS 10 MINUTS.**

**2**

**QUAN PARLEU PER TELÈFON, CAMINEU PER LES ESTANCES DE LA CASA.**

**3**

**FEU UNA ESTONA D'EXERCICI CADA DIA O SEGUIU ALGUNA CLASSE ONLINE ( IOGA,...)**

**4**

**QUAN MIREU LA TV, APROFITEU PER FER EXERCICIS FLEXIONANT I ESTIRANT LES EXTREMITATS**

**5**

**FEU LES TASQUES DOMÈSTIQUES SÓN UNA BONA MANERA DE FER DESPESA ENERGÈTICA ( ORDENAR, ESCOMBRAR...)**

**6**

**SI TENIU HORT O JARDÍ, TREBALLEU-LO! O SINÓ FEU BRICOLATGE**

**7**

**NO ESTIGUEU MÉS D'UNA HORA ASSEGUTS**

**8**

**DORMIU ALMENYS 8 HORES AL DIA, MENGEU SA I HIDRATEU-VOS BÉ.**

**9**

**SI TENIU ESCALES, PUGEU-LES I BAIXEU-LES VÀRIES VEGADES AL DIA.**

**10**

**SI HEU DE SORTIR, APROFITEU PER FER TOTS ELS DESPLAÇAMENTS A PEU.**

No us oblideu de riure i prendre el sol