

# ACTIVITAT FÍSICA



**60**  
minuts  
**x 7 dies**  
a la setmana

**infants  
i joves**

**30**  
minuts  
**x 5 dies**  
a la setmana

**adults**



# 10 TRUCS PER SER MÉS ACTIUS A LA FEINA

- 1 Utilitzeu les escales. Si n'hi ha, combineu-les amb l'ascensor.
- 2 Feu activitats dempeus: mentre parleu per telèfon, classifiqueu documents, feu fotocòpies o espereu una trucada.
- 3 En comptes d'usar el telèfon, aneu a veure els companys de feina per parlar-hi.
- 4 Participeu en l'organització i/o en l'oferta d'activitats físiques a la feina.
- 5 Substituiu les pauses laborals per pauses per caminar (es pot fer un cafè o un mos caminant).
- 6 No estigueu més de dues hores seguides asseguts. Canvieu de posició i aneu a estirar les cames i l'esquena.
- 7 De tant en tant, feu rodar les espatlles i estireu el coll quan estigueu davant de l'ordinador.
- 8 Contragfeu els músculs de l'esquena i de l'abdomen mentre estigueu asseguts a l'oficina o al transport públic.
- 9 Adopteu una postura ergonòmica per treballar.
- 10 Feu reunions de treball actives: drets o caminant.

