

RECORDA!



Si tens algun problema físic, **consulta** abans amb un **professional mèdic**.



No totes les activitats han de ser esportives.

Qualsevol moviment compta: pujar escales, anar als llocs caminant...



Fer activitat física no és competir, és **cuidar-te**.

Serveis de Rehabilitació Comunitària

Si vols començar a realitzar activitat física i no saps com, parlaho amb el/la teu/va referent, podem acompanyar-te en:



Establir objectius realistes.



Conèixer recursos comunitaris relacionats amb l'activitat física.



Establir la rutina.

Contacta'ns



srssg@chmcorts.com

srlc@chmcorts.com

Salut i activitat física



Serveis de Rehabilitació
Comunitària
de Les Corts i
Sarrià - Sant Gervasi

PER QUÈ FER ACTIVITAT FÍSICA?



1

Ajuda a reduir l'ansietat i la depressió.

2

Millora l'estat d'ànim i l'autoestima

3

Facilita el son i la relaxació

4

Redueix l'estrès i aporta energia

5

Fomenta les relacions socials

ACTIVITAT FÍSICA I SALUT MENTAL

Sabies què...



→

Quan et mous, el cos allibera endorfines que ens fan sentir bé.

→

Millora la concentració i disminueix el cansament mental.

→

Pot ajudar a crear una rutina saludable.

→

Fomenta el contacte amb l'entorn reduint l'aïllament.

QUINA INTENSITAT PUC FER?

exemples:



Baixa intensitat

Caminar tranquil·lament

Estiraments suaus



Tasques de la llar



Intensitat moderada

Nedar suaument



Ballar



Ioga o Tai-txi



Alta intensitat

Correr



Pàdel



Esport d'equip



Tips per començar i mantenir-ho



→

Fes passos petits: Comença amb poc temps i ves augmentant

→

Tria una **activitat que t'agradi** per començar.

→

Planifica un horari, t'ajudarà a establir l'hàbit.

→

Fes-ho amb algú: Millora la motivació i l'estat d'ànim.

→

Fes servir música: Afavoreix l'activació i ajuda a gaudir-ho més.

→

No et jutgis si et costa començar, qualsevol moviment suma.

→

Marca't **objectius realistes** i assolibles.

→

Celebra els petits èxits. **Tot compta!!**