


# MOU-TE, I VIU FELIÇ

 10 trucs per tenir **energia** i sentir-te millor



**1. Inicia el dia i activa't amb estiraments** i moviments bàsics de ioga..



**2. Practica un esport** que t'apassioni per millorar la forma física i mental.



**3. Balla** com a forma d'expressió i moviment.



**4. Camina una estona cada dia** i posa't en moviment per controlar l'estrès.



**5. Entrena el teu cor** i el teu cos amb exercicis cardiovasculars i de força.



**6.** Activitats com el ioga o el taitxí t'ajudaran a recuperar la **sensació de benestar**.



**7. Desplaça't en bicicleta o a peu** com a alternativa al transport motoritzat.



**8. Fes jocs tradicionals i populars** en el teu temps de lleure amb els amics, la família o altres persones.



**9. Riu.** Quan rius poses en moviment prop de 300 músculs de tot el cos gairebé sense adornar-te'n.



**10. Fer exercicis de respiració,** tècniques de meditació o de consciència plena (mindfulness) **abans d'anar a dormir** ajuda a gaudir d'un son més reparador.

6 d'abril  
**Dia Mundial  
de l'Activitat Física**



[gen.cat/inscripciodmaf2024](https://gen.cat/inscripciodmaf2024)