

En familia

Móvetete pola túa saúde!

TRUCOS PARA SER PERSOAS MÁIS ACTIVAS

- ✓ Facede entre todos os membros da casa unha **lista das actividades e deportes que máis vos gustan**. Poñédea en común e preparade un calendario. Tedes que facelas todas!
- ✓ **Planificade a semana ou a fin de semana** en función dos momentos en común para practicar actividade física e/ou deportiva: **sendeirismo, natación, bicicleta, deportes de praia, etc.**
- ✓ En vacacións **ampliade os tempos de práctica de actividade física e deporte no voso día a día**. Tedes máis tempo para movervos e divertirvos pola vosa saúde.
- ✓ **Cada estación do ano é unha oportunidade para practicar actividade física e deportes en familia**, dende saír ao monte a coller cogomelos no outono, gozar da neve e dos deportes de inverno, facer sendeirismo na primavera ou gozar dunha partida de voleibol de praia no verán...
- ✓ **Aproveita os días de chuvia para xogar en familia a videoxogos que comporten actividade física e movemento** (bailar, saltar, correr, lanzar, etc.).

