

*L'augment de l'activitat física millora la salut. Les persones sedentàries o inactives milloren la seva salut fent cada dia un exercici físic moderat.*

## Fer exercici és molt saludable

- ▶ Prevé l'infart de cor.
- ▶ Millora el control de la diabetis.
- ▶ Millora la depressió i redueix l'ansietat.
- ▶ Ajuda a deixar de fumar.
- ▶ Ajuda a prevenir caigudes en gent gran o amb artrosi.
- ▶ Baixa la pressió arterial i el colesterol.
- ▶ Redueix el greix corporal.
- ▶ Disminueix el risc de patir càncer (mama, pròstata, còlon).
- ▶ Atura la pèrdua de calci dels ossos (osteoporosi).
- ▶ Augmenta la qualitat de vida dels pacients amb bronquitis crònica o que pateixen malalties del cor.

## Quant exercici cal fer?

- ▶ Les persones **sedentàries** han d'augmentar les activitats diàries: anar a peu a comprar o a la feina,



pujar escales en comptes d'agafar l'ascensor, passejar el gos, fer bricolatge o jardineria...

- ▶ Cal fer com a mínim 30 minuts al dia, no cal que siguin seguits (pot ser la suma de diverses activitats curtes).

- ▶ Si ja practica algun exercici físic, serà millor si ho fa de manera regular: 30 minuts, 3 vegades a la setmana.



## Com començar

- ▶ El seu metge o infermera el poden orientar sobre el tipus d'exercici que és millor per a vostè.
- ▶ Triï una activitat que li agradi. Hi ha una gran quantitat d'activitats on escollir: caminar ràpid, ciclisme, ballar, córrer, nedar, bàsquet, futbol, tennis...
- ▶ Fixi's uns objectius realistes. Comenci de forma progressiva.

## Com evitar deixar-ho

- ▶ Incorpori's a un grup de persones afins a vostè: clubs esportius, casals d'avis, centres excursionistes...
- ▶ Controli els seus progressos: pot córrer més distància que abans?, o es cansa menys al fer el mateix exercici?...

## Com puc prevenir lesions?

Comenci cada sessió amb 5 a 10 minuts d'escalfament, així els músculs i articulacions estaran més flexibles.

Fer un exercici esgotador no és sa. No faci més exercici del que li permetin les seves possibilitats (consulti el seu metge).

