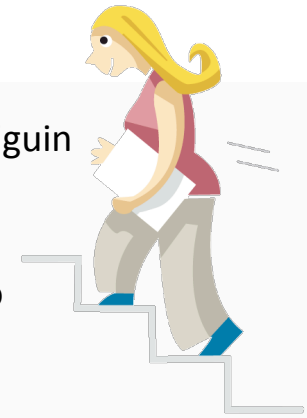
# 10 trucs per ser més actius

## AL TRANSPORT



1. Utilitzeu freqüentment les escales (sempre que estiguin ben il·luminades) i eviteu usar l'ascensor.

2. Si agafeu l'ascensor, baixeu abans del vostre destí, o pugeu uns pisos més, i feu uns trams per les escales.

3. Eviteu usar les escales mecàniques del metro, de les estacions de tren i dels aeroports.

4. Feu ús del transport públic i baixeu una o dues parades abans del vostre destí, o després, si és una zona segura per caminar.

5. Espereu el metro i l'autobús caminant. Recordeu cedir sempre el seient a una altra persona que ho necessiti; a més, dempeus fareu més despesa d'energia i treballareu l'equilibri.

6. Aneu a peu a la feina i als llocs de lleure. Feu ús d'un podòmetre i feu entre 8.000 i 10.000 passos al dia.

7. Utilitzeu el transport públic per acompanyar els infants a l'escola.

8. Acompanyeu els vostres fills a l'escola a peu (també els ajudarà a desenvolupar un comportament actiu).

9. Aparqueu el cotxe o la moto lluny (500 m aprox.) de les entrades de les botigues, dels centres comercials, centres urbans, cinemes, teatres o de casa. Camineu un mínim de deu minuts.

10. Feu ús de la bicicleta com a mitjà de transport.

Pla d'Activitat Física, Esport i Salut (PAFES) - febrer de 2010

Pla d'Activitat Física Esport i Salut
Generalitat de Catalunya
www.pafes.cat