

10 trucs per ser més actius a casa

#joemquedoacasa

1 Balleu la vostra música preferida durant 10 minuts cada dia

2 Ajudeu a fer tasques domèstiques: escombrar, netejar, fer el llit, cuinar...

3 Feu estiraments durant 10 minuts cada dia

4 Jugueu a jocs de mímica amb la família

5 Inventeu un circuit d'obstacles per dins de casa

6 Inventeu-vos una coreografia i balleu-la amb família.

7 Pugeu i baixeu escales durant 10 minuts (si no en teniu, utilitzeu un tamboret estable)

8 Camineu durant 5 minuts a cada hora per la casa (o feu "marxa simulada")

9 Aixequen-vos i seieu d'una cadira unes 15 o 20 vegades seguides, mantenint un bon ritme

10 Feu ioga durant 15 minuts cada dia (a Internet trobareu molts tutorials!)

