


Mou-te!

La pràctica d'exercici diari t'ajudarà a sentir-te bé, estar en forma i a reduir el risc de patir alguns tipus de càncer i altres malalties.

Exercici físic i alimentació saludable: dos hàbits sempre units




El fred i la pluja no són excusa per no fer exercici. **La combinació amb una alimentació saludable reforça i augmenta la protecció davant la possibilitat de patir alguns tipus de càncer.** Menja de tot en les proporcions que marca la [piràmide de l'alimentació](#).

Què implica l'exercici moderat?

Alguns exemples són:

- **Passejar tranquil·lament**, però tampoc molt a poc a poc.
- **Utilitzar totes les escales** que vegis pel camí. Amb aquest exercici s'agafa fons ràpidament.
- **Caminar més de l'habitual**. Baixa una parada de bus, metro o tren abans de la que et correspon i acaba la teva ruta caminant.
- Fer **trajectes curts i mitjans caminant**.
- Per als més atrevits. Aprofita aquesta època de l'any per **treure a passejar la bicicleta, córrer o fer taules d'exercicis als parcs**.

Advertiments



Hi ha persones que poden tenir condicionants de salut que els impedeix arribar al nivell mínim recomanat. Per a elles es recomana que consultin amb el seu metge abans de començar a fer exercici físic:

- Dones majors de 50 anys i homes majors de 40.
- Persones amb malalties cròniques: diabetis, obesitat, osteoporosi, hipertensió i alteracions cardiovasculars.

Més informació sobre càncer

Vegeu tota la informació

Programa "Solidaritat a l'Empresa" finançat per:



FES-TESOCI 902 886 226
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5 28010 Madrid - Tel. 91 319 41 38 - Fax 91 319 09 66 - www.aecc.es



Privacitat

L'aecc-Catalunya contra el càncer compleix tots els requisits que la fundació Lealtad exigeix per atorgar el Certificat de Transparència i Bones Pràctiques de les ONG.

