

# Beneficis de l'activitat física

## T'ajuda a controlar l'estrès i millora l'autoestima

Fer exercici regularment ajuda a sortir de casa i distreure's i a sentir-se millor amb un mateix. També facilita conèixer gent nova i repercuteix positivament en l'autoestima.

A més, practicar activitat física de forma regular també té efectes sobre l'organisme, ja que fa augmentar la capacitat respiratòria, millora l'equilibri, ajuda a mantenir el pes adequat i a combatre l'estrès i l'ansietat.

## SEGUEIX AQUESTS PASSOS Per encoratjar-te a fer esport

- Escriu els teus motius per fer més activitat física.
- Decideix quin exercici físic faràs.
- Prepara allò que necessitis per fer-lo (roba, sabates...)
- Escriu els inconvenients i pensa un pla alternatiu.
- Decideix quan començaràs, escull un dia i una hora.
- Sigues constant, integra l'exercici físic dins la teva rutina.

