

Cuida tu salud cada día

## En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando



## En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película



## En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- Tomar el almuerzo paseando
- Hacer descansos periódicos y activos



## En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- Cuidar de la huerta urbana o particular



MOVETE



**Marca tu propio ritmo  
y disfruta de sentirte mejor**  
[muevete.navarra.es](http://muevete.navarra.es)

Gobierno  
de Navarra  Nafarroako  
Gobernua



## Joan-etorrietan

- Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- Erabili eskailerak igogailuaren ordeaz
- Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko



## Etxean

- Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean



## Egunerokoan

- Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- Egin hamaiketakoa paseatu bitartean
- Egin maiz atsedenaldira aktiboak



## Denbora librean

- Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- Zaindu hiriko edota etxeko baratzea



# ERRAZKIDETZA



**Markatu zure erritmoa  
eta gozatu ongi sentituta**  
[mugitu.nafarroa.eus](http://mugitu.nafarroa.eus)