

Zaindu zure osasuna egunero

Joan-etorrietan

- Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- 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 atsedenaldi 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



EREGIMEN



**Markatu zure erritmoa
eta gozatu ongi sentituta**
mugitu.nafarroa.eus

Gobierno
de Navarra



Nafarroako
Gobernua

