

Animeu-vos a fer esport!



Si creieu que no sereu capaços d'anar al gimnàs o de fer exercici per vosaltres mateixos, convenceu familiars o amics per fer exercicis amb vosaltres, apuntar-vos al gimnàs, sortir a córrer o passejar... També us ajudarà a començar el fet de comprar-vos roba d'esport que us agradi.

Hi ha diversos exercicis que podeu provar per començar:

- **Aeròbic:** És un exercici ideal per començar a fer esport, sobretot per a aquelles persones a qui els agrada fer activitats en grup, ja que és una forma divertida de posar-se en forma. Existeix una gran varietat de tipus d'aeròbic: amb música salsa, per als glutis i cames, per perdre pes, per guanyar músculs, etc. Escolliu el que més us agradi.

- **Spinning:** És un tipus d'aeròbic en bicicleta, apte només per a aquells que estan en forma, ja que normalment és bastant intens. Tot i això, és possible escollir entre diversos nivells d'intensitat.

- **Caminar ràpid:** Si no voleu anar al gimnàs, un exercici que podeu practicar és caminar ràpid, però perquè sigui efectiu per perdre pes heu de caminar almenys una hora. Aquest exercici és ideal a més per calmar la ment, i el podeu practicar acompanyats. Per començar proveu a caminar una parell de vegades a la setmana.

A Farmàcia Germà trobaràs roba i complements esportius que t'ajudaran a practicar l'esport que vulguis amb la màxima seguretat. Pots trobar accessoris que **ajuden a prevenir lesions**.

I si ja t'has lesionat... t'orientarem sobre el complement que millor t'ajudarà.

Patrocinat per:



**FARMÀCIA
ORTOPÈDIA**

Col. nº 6526

C/Balmes, 57, local. Tel. 93 715 86 78