



Col·legi
de Fisioterapeutes
de Catalunya

Una llista en què hi digui 'caminar'

Llum. Calor. Dies llargs i nits plenes de possibilitats. Som a l'estiu i, si tot va bé, és moment de fer vacances. I de tenir temps. Temps per reposar. Per xerrar amb els de casa sense presses. Per llegir. Per descobrir països, ciutats, carrers, persones o camins. Per fer la migdiada. Per fer excursions. Per jugar. Per prendre el sol a la platja. Per quedar amb els amics. Per remullar-se a la piscina. I fins i tot per no fer res. Temps per fer coses que no pots fer mentre treballas precisament perquè estàs treballant. Temps, fins i tot, per pensar.

Per pensar, per exemple, què podríem fer a partir del setembre, els famosos bons propòsits: l'anglès, el xinès, el gimnàs, la guitarra, el dentista i la dieta. Podem aprofitar aquests dies per anotar en un paper a què podríem dedicar part del nostre temps quan tornem a la rutina. I des del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya volem animar-vos a incloure a la llista qualsevol tipus d'exercici físic, cadascú ha de trobar el seu. I el primer que ens ve sempre al cap, perquè és el més fàcil i el més econòmic, és caminar.

(Si sou de llegir i voleu inspiració, a Angle Editorial acaben de recuperar el clàssic *Caminar*, d'Henry David Thoreau. I Taurus va publicar fa poc *Andar, una filosofia*, de Frédéric Gros, una panoràmica de personatges històrics il·lustres que van fer del caminar una forma de vida.)

Podem baixar una o dues parades de metro o de bus abans de la que ens toca o, directament, tornar de la feina a peu un parell de cops per setmana. Deixar el cotxe al pàrquing sempre que sigui possible. O buscar un grupet d'amics que també vulguin estirar les cames amb certa regularitat i fixar unes quantes tardes per setmana.

En aquest cas, caldrà anar canviant el circuit per no avorrir el cos i mirar que inclogui alguna pujada que el faci més emocionant. Cremarem calories, guanyarem força i equilibri i, tot xerrant amb els amics, generarem endorfines extres, que sempre van bé!

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy

www.kyrocream.com