

CLAUS PER ACONSEGUIR FER EXERCICI DE MANERA REGULAR

1

Prova diferents esports fins que trobis el que t'agradi més



2



Si fer esport sol t'avorreix, queda amb un company

3

Apunta en un calendari els dies que faràs esport i els de descans



4



Fixa't metes assolibles a curt termini i premia't quan les atenyis

5

Pensa que, encara que al principi costi, amb el temps, veuràs la recompensa

