

3.1.2.- Per què he de moure'm?

La pràctica regular d'activitat física és de gran importància pel bon funcionament del nostre cos. Cal buscar aquelles que ens agraden més, tot és vàlid, des de pujar escales enlloc d'agafar l'ascensor fins a fer l'extraescolar que més ens atrau. Però és important moure el cos!