

Per què hauria d'augmentar el meu nivell d'activitat física?

Aquesta activitat és per a que sospeseu els pros i els contres de ser físicament actiu o augmentar la vostra activitat. **Think big** – quins resultats podeu obtenir d'augmentar el nivell de la vostra activitat, o de no augmentar-lo. **Penseu en la vostra vida social, les relacions familiars, humor, capacitat de treball, estrès...** Respon a les següents preguntes:

Quines són les coses bones en romandre com sóc (sense canviar res)	Quines són les coses dolentes en romandre com sóc (sense canviar res)
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; display: inline-block;">A favor i en contra del canvi</div>	
Quines conseqüències negatives comportaria que canviés alguna cosa?	Quins beneficis obtindria canviant la meva dieta? Què hi ha de bo en això?

Quin és el més important per a vosaltres i per què?
