



MENS SANA IN CORPORE

GIMNASIUM

UNA AMPOLLA O LLAUNA D'UN SOL ÚS?

LA
BEGUDA

Posa a la teva bossa o motxilla una ampolla omplerta amb aigua o suc. Si demanes un refresc, que sigui d'envasos reutilitzables. Al bar no usis gots de plàstic; beu de l'ampolla.

"Porta'm dues ampolles d'aigua de la màquina, si us plau"

UNA DUTXA DE 15'?

LA
DUTXA

Si et dutxes al gimnàs, no fa falta que ho facis a casa. A la dutxa, poqueta estona i –si ho permet el temps– millor amb aigua freda. Aprofita per ensabonar-te quan s'acabi l'aigua pel temporitzador.

"Em relaxa quedar-me sota del raig una bona estona"

SERVEI LLIURE DE PAPER?

LA
CEL·LULOSA

Pots netejar els aparells gimnàstics o assecar-te la suor amb la teva tovallola. Si agafes paper del rotlle, que sigui el mínim possible.

"Agafa el que vulguis, que per a això està"

ROBA I CALÇAT ESPORTIU NIKE O ADIDAS?

LA
MARCA

Intenta comprar roba i calçat local i que no sigui de transnacionals. Paga només pel producte, no per una imatge de marca. Vés amb el que tu et sentis còmode/a; no ensopeguis amb els cànon que imprimeix la moda esportiva.

"Però què fas així? Això ja no es porta"

DESFILADA DE MODELS?

LA
IMATGE

L'important és mantenir el teu cos en forma, no la figura. Vés tot l'any al gimnàs, no només els dos mesos d'abans de l'estiu. Fes que tothom se senti còmode, al marge de si és baix o grassa, alta o prim.

"Que malament que em queda el banyador"

MÀQUINES PER CÓRRER?

LA
MÀQUINA

Les cintes són un malbaratament energètic; si vols córrer, vés a un parc, al riu o a la natura. Per fer escalfament, usa altres aparells que no gastin tanta electricitat. Entre les màquines –si pots escollir– usa les que no van endollades.

"No puc córrer, s'ha espatllat la cinta"



Educación per a
l'Acció Crítica
www.edpac.org
info@edpac.org

EdPAC

tel. 93 562 09 09

MENS SANA IN CORPORE

GIMNASIUM



AMB COTXE AL GIMNÀS?

LA GASOLINA

Introdueix una actitud sana i esportiva al llarg de tot el dia. Intenta anar al gimnàs caminant, amb bicicleta o en transport públic.

"El pitjor d'aquest gimnàs és trobar aparcament"

NOMÉS EXISTEIX UN TIPUS DE MÚSICA?

LA MÚSICA

Ja que la música o els vídeos dels gimnasos solen ser els més comercials, enriqueix el teu esperit amb altres músiques. Usa piles recarregables al teu reproductor de cd o mp3.

"Aquesta de la Britney Spears m'encanta"

FITNESS, STEPS, SPINNING?

LA LLENGUA

Els anglicismes empobreixen el nostre idioma. Usa la teva llengua (bicicleta, peses, etc.) que per a això la tenim.

"Així estàs super-in"

NETEJAR TOTA LA ROBA CADA VEGADA?

LA PULCRITUD

No és necessari posar-s'ho cada cop tot net. Potser en algunes ocasions la teva roba no fa mala olor i la pots tornar a usar. Intenta rentar la roba amb detergents i suavitzants poc contaminants.

"Deixo la bossa a la cuina i la meva mare m'ho renta tot"

PELL LANCÔME I CABELLS L'ORÉAL?

LA COSMÈTICA

Assabenta't de quines marques de cosmètica són respectuoses amb els animals i menys agressives amb el teu cos. Procura usar productes d'empreses petites i locals, i evita els de multinacionals sense pràctiques ètiques (com la Nestlé)

"Després de la dutxa em poso crema a tot el cos"



Educación per a
l'Acció Crítica
www.edpac.org
info@edpac.org

tel. 93 562 09 09