

1. D'una banda, normalment necessitem fer circuits llargs per fer les nostres activitats diàries i, per tant, utilitzem transports (ja siguin públics o privats). Això ens acostuma a no caminar, i al final no ho fem ni per trajectes curts.

2. La ciutat i el sedentarisme

3. Crec que l'estil de vida modern cada dia ens obliga a una menor activitat física.

4. De l'altra, si volem fer activitat física a la ciutat hem de fer-ho en gimnasos, perquè no hi ha espais adequats a l'aire lliure i l'aire de les ciutats està molt brut. En conseqüència, cal pagar una quota i generalment són molt cares.

5. Últimament m'he adonat que és molt difícil mantenir activitat física a les ciutats. Una part important de les persones que viuen en ciutats són molt sedentàries.

6. Així doncs, la ciutat fomenta sedentarisme. Per evitar-ho, per això, podem fer coses quotidianes com moure'ns amb bici, no utilitzar ascensors, anar als llocs caminant sempre que sigui possible o quedar amb amics per practicar algun esport. El nostre cos ens ho agrairà.