LG NA 0001-2023

MUGITU

Zaindu zure osasuna egunero

Joan-etorrietan

- ☑ Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- ☑ Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- ☑ Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko

Etxean

- ☑ Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- ☑ Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- ☑ Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean

Egunerokoan

- ☑ Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- ☑ Egin hamaiketakoa paseatu bitartean
- ☑ Egin maiz atsedenaldi aktiboak

Denbora librean

- ☑ Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- ☑ Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- ☑ Zaindu hiriko edota etxeko baratzea

Markatu zure erritmoa eta gozatu ongi sentituta
mugitu.nafarroa.eus

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

LG NA 0002-2023

MUGITU

Zaindu zure osasuna egunero

Joan-etorrietan

- ☑ Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- ☑ Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- ☑ Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko

Etxean

- ☑ Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- ☑ Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- ☑ Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean

Egunerokoan

- ☑ Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- ☑ Egin hamaiketakoa paseatu bitartean
- ☑ Egin maiz atsedenaldi aktiboak

Denbora librean

- ☑ Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- ☑ Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- ☑ Zaindu hiriko edota etxeko baratzea

Markatu zure erritmoa eta gozatu ongi sentituta
mugitu.nafarroa.eus

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

LG NA 0003-2023

MUGITU

Zaindu zure osasuna egunero

Joan-etorrietan

- ☑ Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- ☑ Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- ☑ Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko

Etxean

- ☑ Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- ☑ Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- ☑ Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean

Egunerokoan

- ☑ Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- ☑ Egin hamaiketakoa paseatu bitartean
- ☑ Egin maiz atsedenaldi aktiboak

Denbora librean

- ☑ Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- ☑ Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- ☑ Zaindu hiriko edota etxeko baratzea

Markatu zure erritmoa
eta gozatu ongi sentituta
mugitu.nafarroa.eus

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

LG NA 0004-2023

MUGITU

Zaindu zure osasuna egunero

Joan-etorrietan

- ☑ Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara...
- ☑ Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- ☑ Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko

Etxean

- ☑ Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- ☑ Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- ☑ Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean

Egunerokoan

- ☑ Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- ☑ Egin hamaiketakoa paseatu bitartean
- ☑ Egin maiz atsedenaldi aktiboak

Denbora librean

- ☑ Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- ☑ Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- ☑ Zaindu hiriko edota etxeko baratzea

Markatu zure erritmoa
eta gozatu ongi sentituta
mugitu.nafarroa.eus

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

Zaindu zure osasuna egunero

Joan-etorrietan

- ☐ Joan oinez edo bizikletaz lanera, eskolara…
- ☐ Erabili eskailerak igogailuaren ordez
- ☐ Aparkatu urrunago edo jaitsi autobusetik geltoki bat lehenago, oinez iristeko

Etxean

- ☐ Mugitu etxeko lanak egiten dituzun bitartean
- ☐ Murriztu pantaila aurrean eserita ematen duzun denbora
- ☐ Egin ariketak eskuekin edo hankekin serie edo pelikula bat ikusten duzun bitartean

Egunerokoan

- ☐ Ingurukoak zaintzean, mugitu etxe barruan nahiz kanpoan
- ☐ Egin hamaiketakoa paseatu bitartean
- ☐ Egin maiz atsedenaldi aktiboak

Denbora librean

- ☐ Erabili aire zabaleko espazioak jarduera fisikoa egiteko
- ☐ Elkartu zure inguruko pertsonekin, oinez ibiltzeko, mendira joateko, kirola egiteko edo kultur jardueretarako
- ☐ Zaindu hiriko edota etxeko baratzea

MUGITU

LG NA 1178-2023

Markatu zure erritmoa
eta gozatu ongi sentituta
mugitu.nafarroa.eus

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030