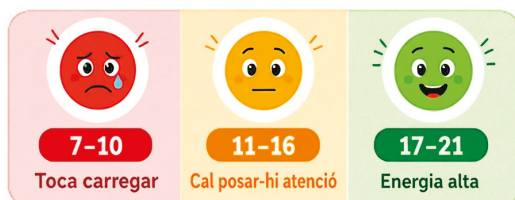


PUNTUA'T

- 1 Suma els punts.
- 2 Mira el teu nivell al final del dia.

Nivell d'energia

Suma els punts i pinta el teu nivell.



La meva puntuació avui:

CUIDA LA TEVA ENERGIA



Cuida't!

Vols saber-ne més?
Escaneja el QR



Segueix-nos a
esports.conselldemallorca.es

Quina energia tens avui?

(Gira el fulletó cap a la dreta)

Colors i estats d'ànim

Com em sent avui?

VERD

ESTIC BÉ

Content/a

Optimista

Relaxat/da

Còmode/a

Motivat/da

Segur/a

Tranquil/a

Concentrat/da

Alegre

Disposat/da

GROC

NECESSIT ATENCIÓ

Inquiet/a

Tens/a

Confús/a

Expectant

Nerviós/a

Indecís/a

Preocupat/da

Dispers/a

Cansat/da

Persecució

VERMELL

NECESSIT SUPORT

Aïllat/da

Bloquejat/da

Espantat/a

Fora de control

Desbordat/da

Angoixat/da

Enfadat/da

Frustrat/da

Trist/a

Desanimat/da

Energia carregada



Mitja càrrega



Càrrega baixa



DL: PM-00644-2026



Consell de
Mallorca

Amb l'esport net
guanyam sempre!



Unitat d'Activitat
Física i Salut

CARREGA'T d'Energia!



Descobreix què
et dona energia
i què te'n resta.

Natural-ment

SUMA + ENERGIA



Moure's cada dia.

Menjar aliments frescs i naturals.



Descansar bé.

Envoltar-se de gent positiva.



Connectar amb la natura.

Dedicar-se temps.



Pensar en positiu.

Somriure.



Més **energia**, més **bon humor**
i més **ganes de fer coses!**

RESTA - ENERGIA



Moure's poc.

Menjar poc saludable.



Dormir poc o malament.

Envoltar-se de persones
que no ens fan sentir bé.



Tenir poc contacte amb la natura.

Dedicar massa temps
a les pantalles.



Pensar en negatiu.

Viure amb estrès.



Menys **energia**, menys
benestar i menys **motivació!**

NIVELL D'ENERGIA



✓
*Marca
i suma punts!*



Alimentació (fruita i verdura)

0-1 racions al dia	1 punt
2-3 racions al dia	2 punts
4 racions o més al dia	3 punts

Actitud (avui he rigut...)

Poc	1 punt
Alguna vegada	2 punts
Moltes vegades	3 punts

Natura i aire lliure (parc, carrer, pati, natura...)

Menys de 15 min. al dia	1 punt
Entre 15 i 30 min. al dia	2 punts
Més de 30 min. al dia	3 punts

Benestar (respecte a mi mateix, avui...)

M'he dit coses negatives	1 punt
No m'he tractat bé ni malament	2 punts
M'he dit coses positives	3 punts

Activitat física diària (córrer, anar en bici, ballar, jugar activament...)

30-45 min	1 punt
45-60 min	2 punts
+ 60 min	3 punts

Descans (m'he aixecat...)

Cansat/da	1 punt
Bé	2 punts
Amb energia	3 punts

Ús de pantalles diari (mòbil, ordinador, tauleta...)

2-3 h	1 punt
< 2 h	2 punts
< 1 h	3 punts