



## 4 beneficis d'aquest exercici que tenies tantes ganes de fer



Caminar té un pilot de beneficis i la veritat és que ho trobàvem molt a faltar! Ara que ho podem tornar a fer una mica, és una bona manera de desconnectar i fer exercici. Això sí, seguint les normes de seguretat i respectant els horaris establerts. Si vols, hi pots anar amb un adult que visqui amb tu!

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```