عبارات تساعد في البدء والحث على ممارسة النشاط البدني .

* انظر الى الحركة على انها فرصة وليست مشقة (انظر الى أي حركة للجسم على انها فرصة لتحسين الصحة وليست تعبا او اهدار للوقت .
* مارس النشاط البدني كل يوم وبكل السبل الممكنة (اجعل المي او ركوب الدراجة عادتك بدلا من السيارة .
* كن نشيطا على طريقتك .
* اختر نشاط بدنيا تفضله وآخر يناسب أسلوب حياتك .
* مارس نشاط بدنيا معتدل الشدة لانجاز 30 دقيقة على الأقل في معظم الأيام ويفضل في جميعها .(يمكنك تجميع 30 دقيقة او اكثر على مدار اليوم .
* اختر الوقت الأنسب لك لممارسة النشاط البدني.
* مارس نشاط بدنيا كل يوم وبكل السبل الممكنة .
* مارس الأنشطة البدنية التي تستمتع بها .
* ابدأ في ممارسة النشاط ببطء مع الزيادة تدريجية وأكثر حركة .
* ادمج النشاط البدني في حياتك اليومية ومارس الأنشطة التي تمارسها حاليا بكثافة اكبر.
* امش حيثما استطعت وأينما استطعت .
* مارس النشاط البدني مع افراد العائلة في فناء المنزل او النزهات العائلية .
* شجع الاسرة على ممارسة النشاط البدني .
* يمكنك تجميع النشاط البدني في فترات تتراوح من 5 الى 10 دقائق .
* جرب رياضة جديدة او عد الى الرياضة القديمة التي تفضلها .