

Capçalera

- Logotip (logoVital360.svg) [amb enllaç a index.html]
- Menú de navegació
 - Blog [amb enllaç a blog.html]
 - Vídeos [amb enllaç a videos.html]

Peu de pàgina

- Logotip (logoVital360-n.svg)
- 2023-2024 Nom i cognoms de l'estudiant
- Menú social amb icones de Twitter, Instagram i Youtube [enllaços buits]
- Menú legal amb:
 - Política de privadesa [enllaç buit]
 - Política de cookies [enllaç buit]
 - Avís legal [enllaç buit]

Pàgina d'inici: index.html

PART1

Espai destacat amb hero-image-home.jpg i el lema: "**Vital360: Tenint cura de tu a cada gir de la vida**"

PART2

Bloc d'introducció amb el següent text:

Per què Vital360?

En un món cada vegada més accelerat, la cura personal, la salut i el benestar s'han convertit en aspectes fonamentals d'una vida plena i equilibrada.

Atendre les nostres necessitats físiques, mentals i emocionals no és un luxe, sinó una necessitat vital per mantenir un equilibri a les nostres vides. En cuidar de nosaltres mateixos, no només millorem la nostra qualitat de vida, sinó que també incrementem la nostra capacitat per afrontar els desafiaments diaris i gaudir plenament de cada moment.

El benestar integral és, per tant, un viatge continu i gratificant cap al descobriment i manteniment del nostre millor jo. Vital360 vol acompanyar-te en el trajecte.

Per estar al dia, subscriu-te a la nostra newsletter

- Control per recollir el nom, amb indicació de la dada a introduir en el control: "Escriu el teu nom"
- Control per recollir el correu electrònic, amb indicació de la dada a introduir en el control: "Escriu el teu e-mail"
- Casella de verificació d'acceptació de la política de privacitat. El text de l'etiqueta és: "He llegit i accepto la política de privadesa"
- Botó d'enviament del formulari amb el text: "Subscriu-me a la newsletter"
- Text legal:
INFORMACIÓ SOBRE PROTECCIÓ DE DADES DE Vital360.
Finalitats: recollida de dades per a l'enviament del butlletí electrònic.
Legitimació: consentiment de l'interessat. Destinataris: no hi són previstes cessions de dades a tercers, excepte obligació legal. Drets: podeu retirar el vostre consentiment en qualsevol moment, així com accedir, rectificar, suprimir les vostres dades i altres drets dirigint-vos a info@vital360.com. Informació Addicional: podeu ampliar la informació a l'enllaç d'Avís legal i Política de privadesa.

Avís legal i Política de privadesa són enllaços buit. El correu electrònic és també un enllaç amb el protocol mailto

PART3

Quatre apartats amb el textos següents:

Nutrició i alimentació saludables

Descobreix com una nutrició adequada pot transformar la teva salut. Consells pràctics sobre dietes balancejades, receptes saludables i la importància dels nutrients.

M'interessa [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: home-bloc1.jpg

Autor foto: © Dovile Ramoskaite, a Unsplash

Exercici i activitat física

L'exercici físic és clau per a un estil de vida saludable. Explora rutines de fitness, consells per mantenir-se actiu i descobreix com l'exercici beneficia ment i cos. M'interessa [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: home-bloc2.jpg

Autor foto: © Logan Weaver, a Unsplash

Benestar mental

El teu benestar mental és tan important com la teva salut física. Aprèn sobre tècniques de relaxació, mindfulness i estratègies per manejar l'estrès.

M'interessa [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: home-bloc3.jpg

Autor foto: © Le Minh Phuong, a Unsplash

Consells per a un estil de vida saludable

Petits canvis poden marcar una gran diferència. Descobreix com millorar el teu son, mantenir una hidratació adequada i equilibrar la teva vida quotidiana.

M'interessa [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: home-bloc4.jpg

Autor foto: © Bluewater Sweden, a Unsplash

NOTA SOBRE ELS ENLLAÇOS I BOTONS EN AQUESTA PÀGINA

El botó d'enviament del formulari i els enllaços amb aspecte de botó d'aquesta pàgina comparteixen les següents característiques de format: en el seu estat normal el fons és del color principal rgb(0,59,74) i el text és de color blanc; en el seu estat :hover el color del fons passa a color lila rgb(191,12,240).

blog.html

El Blog de salut de Vital360

Per Daniel López - 30 de desembre de 2023

Estratègies per a una vida activa [\[enllaç a entrada.html\]](#)

Mantenir-se actiu és clau per a una vida saludable. Troba estratègies pràctiques i senzilles per integrar més activitat física a la teva rutina diària, independentment del teu nivell de fitness o estil de vida.

Continua llegint [\[enllaç a entrada.html\]](#)

© Erik Dungan, en Unsplash

Categoria: Fitness [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: [estrategies-vida-activa.jpg](#)

Per Sofia Martín - 25 de desembre de 2023

Desintoxicació digital [\[enllaç buit\]](#)

A l'era tecnològica, desconnectar-se és vital. Aquest article analitza els beneficis de la desintoxicació digital per a la teva salut mental i física i ofereix consells per aconseguir un equilibri saludable amb la tecnologia.

Continua llegint [\[enllaç buit\]](#)

© Thom Holmes, en Unsplash

Categoria: Benestar mental [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: [desintoxicacio-digital.jpg](#)

Per Elena Navarro - 20 de desembre de 2023

La connexió entre ment i cos [\[enllaç buit\]](#)

Aquest article explora com el teu estat mental pot afectar la teva salut física i viceversa. Aprèn sobre les maneres de fomentar una relació saludable entre ment i cos per aconseguir un benestar integral.

Continua llegint [\[enllaç buit\]](#)

© Stefan Spassov, en Unsplash

Categoria: Benestar general [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: [connexio-ment-cos.jpg](#)

Per Pedro Jiménez - 15 de desembre de 2023

Aliments que combaten l'estrès [\[enllaç buit\]](#)

La nutrició pot ser una gran aliada contra l'estrès. Descobreix quins aliments poden ajudar-te a combatre l'estrès i com incorporar-los a la teva dieta diària per aconseguir un més gran benestar. Continua llegint [\[enllaç buit\]](#)

© Brooke Lark, en Unsplash

Categoria: Nutrició [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: aliments-combaten-estres.jpg

Per Ana Torres - 10 de desembre de 2023

loga per a principiants: començant el teu viatge [\[enllaç buit\]](#)

Si estàs pensant en iniciar-te en la pràctica del ioga, aquest article és per a tu. Comprèn els conceptes bàsics, els beneficis i algunes postures fàcils per començar, proporciona una introducció amigable a aquesta pràctica mil·lenària.

Continua llegint [\[enllaç buit\]](#)

© Dylan Gillis, en Unsplash

Categoria: Fitness [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: ioga-principiants.jpg

Per Carla Rodríguez - 5 de desembre de 2023

Hidratació: més que només beure aigua [\[enllaç buit\]](#)

Aprèn sobre la importància de la hidratació per a la teva salut i benestar. Aquest article et brinda consells sobre com mantenir-se hidratat, no només amb aigua, sinó també a través d'aliments i altres begudes.

Continua llegint [\[enllaç buit\]](#)

© Thao Lee, en Unsplash

Categoria: Nutrició [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: hidratacio.jpg

Per Jorge Martínez - 30 de novembre de 2023

La importància del son a la teva salut [\[enllaç buit\]](#)

El son és un pilar fonamental per a una bona salut. Descobreix com la qualitat i quantitat de son afecten tant la teva salut física com la teva salut mental. Inclou bons consells per millorar els teus hàbits de son.

Continua llegint [\[enllaç buit\]](#)

© Kate Stone Matheson, en Unsplash

Categoria: Benestar general [\[enllaç buit\]](#)

Imatge: importancia-son-salut.jpg

NOTA SOBRE ELS ENLLAÇOS EN AQUESTA PÀGINA

El **titular de cada una de las entradas** es un enllaç del color principal rgb(0,59,74); en el seu estat :hover passa a color lila rgb(191, 12, 240).

El text "**Continua llegint**" és també un enllaç amb les característiques que es descriuen per als enllaços dins del text (en la taula al final d'aquest document).

S'ha de preparar un **enllaç buit per a la categoria de cada article**. Com es pot veure en els *mockups*, aquest enllaç té aspecte de botó amb color de fons rgb(0, 59, 74) i color de text rgb(255, 255, 255); en el seu estat :hover el fons canviarà a color rgb(191, 12, 240).

Al final del llistat d'articles s'ha de mostrar un **component de paginació**. Estarà format per enllaços (amb els textos 1, 2, 3 i "...") on el que marca la pàgina actual tindrà el fons lila (rgb(191, 12, 240)), vora del mateix color lila i lletra blanca. Els altres enllaços tindran fons blanc, la vora i color de lletra del color principal (rgb(0, 59, 74)) i l'estat :hover tindrà les mateixes característiques que les de la pàgina actual, és a dir, fons lila (rgb(191, 12, 240)), vora del mateix color lila i lletra blanca

Inici > Blog > Estratègies per a una vida activa

Imatge: [estrategies-vida-activa.jpg](#)

Estratègies per a una vida activa

Per Daniel López - 30 de desembre de 2023 – Fitness

La vida activa és molt més que fer exercici; és una forma de vida. Integrar l'activitat física a la teva rutina diària pot tenir beneficis significatius per a la teva salut i benestar general. En aquest article, explorarem estratègies pràctiques i fàcils perquè et mantinguis actiu, independentment del teu nivell de fitness o estil de vida.

La importància de l'activitat física

L'activitat física regular és crucial per mantenir un pes saludable, enfortir els músculs i ossos i millorar la salut cardiovascular. Però els beneficis van més enllà: també pot millorar la teva salut mental, augmentar la teva energia i ajudar-te a dormir millor. Segons l'Organització Mundial de la Salut (OMS), els adults han de fer almenys 150 minuts d'activitat física moderada a la setmana. Per a més informació sobre les recomanacions d'activitat física, podeu consultar el [lloc web de l'OMS](#).

Integrar l'activitat física a la vida quotidiana

1. Caminar més: una de les maneres més fàcils d'augmentar la teva activitat física és caminar més. Intenta caminar a llocs propers en lloc de conduir, fes servir les escales en lloc de l'ascensor o, simplement, fes passejades regulars.
2. Exercicis a la llar: no necessites un gimnàs per mantenir-te en forma. Hi ha moltes rutines d'exercicis que pots fer a casa amb poc o cap equip. Explora vídeos en línia per trobar rutines que s'adaptin a les teves necessitats i nivell de fitness.
3. Activitats a l'aire lliure: les activitats a l'aire lliure, com ara anar amb bicicleta, nedar o fer senderisme, són excel·lents maneres d'exercitar-se i alhora gaudir de la natura.
4. Esports d'equip o grupals: participar en esports d'equip o classes grupals no només t'ajuda a mantenir-te actiu, sinó que també ofereix una oportunitat per a la socialització.

Establir metes realistes

És important establir metes realistes i assolibles en el teu viatge cap a un estil de vida més actiu. Comença amb petits canvis i augmenta gradualment la intensitat i durada de la teva activitat física. Recorda, qualsevol quantitat d'activitat és millor que cap.

Mantenir la motivació

Mantenir la motivació pot ser un desafiament. Aquí hi ha algunes estratègies per ajudar-te a mantenir el rumb:

- Estableix una rutina: la constància és clau. Intenta fer exercici a la mateixa hora cada dia perquè es converteixi en una part habitual de la teva rutina.
- Troba un company d'exercicis: fer exercici amb un amic pot augmentar la teva motivació i fer-te més responsable.
- Registra el teu progrés: portar un registre de la teva activitat física pot ajudar-te a veure les teves millores i mantenir-te motivat

La salut mental i l'activitat física

L'activitat física no només beneficia el teu cos, sinó també la teva ment. Segons un estudi publicat a The Lancet Psychiatry, les persones que realitzen activitat física regular tenen menys dies de mala salut mental en comparació amb aquells que no fan exercici.

L'exercici regular és vital per mantenir tant la salut física com la mental. No subestimis el poder d'un simple passeig o una rutina de ioga a casa.

Dra. Ana Márquez, especialista en medicina esportiva

Recursos addicionals

Per obtenir més informació sobre els beneficis de l'exercici, et recomanem visitar el lloc dels [Centres per al Control i la Prevenció de Malalties](https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm), que ofereixen una àmplia gamma de recursos sobre aquest tema.

Conclusió

Adoptar un estil de vida més actiu no ha de ser aclaparador. Amb passos petits i constants, pots integrar l'activitat física a la teva vida diària i collir-ne els nombrosos beneficis. Recorda, l'objectiu és moure's més i seure menys. Troba activitats amb les quals gaudeixis i que s'adaptin a la teva vida; així, mantenir un estil de vida actiu serà una experiència gratificant i sostenible.

Enllaç: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm>

BARRA LATERAL:

Articles recents

Desintoxicació digital [\[enllaç buit\]](#)

Per Sofia Martín - 25 de desembre de 2023

Categoria: Benestar mental

La connexió entre ment i cos [\[enllaç buit\]](#)

Per Elena Navarro - 20 de desembre de 2023

Categoria: Benestar general

Aliments que combaten l'estrès [\[enllaç buit\]](#)

Per Pedro Jiménez - 15 de desembre de 2023

Categoria: Nutrició

Categories

Nutrició [\[enllaç buit\]](#)

Benestar mental [\[enllaç buit\]](#)

Fitness [\[enllaç buit\]](#)

Benestar general [\[enllaç buit\]](#)

NOTA SOBRE ELS ENLLAÇOS EN AQUESTA BARRA LATERAL

El **titular de cada una de las entradas** es un enllaç del color principal `rgb(0,59,74)`; en el seu estat `:hover` passa a color lila `rgb(191, 12, 240)`.

S'ha de preparar un **enllaç buit per a la categoria de cada article**. Com es pot veure en els *mockups*, aquest enllaç té aspecte de botó amb el color de fons `rgb(0, 59, 74)` y color de text `rgb(255, 255, 255)`; en el seu estat `:hover` el fons canviarà a color `rgb(191, 12, 240)`.

En el **llista de categories**, com es pot veure en els *mockups*, cada enllaç té aspecte de botó, amb text i vora del color principal `rgb(0, 59, 74)` i color de fons blanc; en el seu estat `:hover` el color de fons canvia a lila `rgb(191, 12, 240)` i el color del text a blanc.

videos.html

Ioga per a principiants

Aquest vídeo és una introducció ideal al ioga per a principiants. Ofereix una rutina suau i accessible per començar a explorar els beneficis d'aquesta pràctica mil·lenària.

Inserir vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=VaoV1PrYft4>

Rutina de càrdio a casa

Perfecte per als que busquen un entrenament cardiovascular intens, però fàcil de seguir a casa, aquest vídeo guia els espectadors a través d'una sèrie d'exercicis que no requereixen equip.

Inserir vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=ksi-c8YqCIY>

Exercicis de pilates per enfortir el core

Aquest vídeo s'enfoca a enfortir el core utilitzant tècniques de pilates, ideal per millorar la postura i la flexibilitat, així com per enfortir els músculs abdominals.

Inserir vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=qXr7xHZUxvY>

Entrenament de força sense pesos

Una excel·lent opció per als que no tenen accés a un gimnàs, aquest vídeo demostra com realitzar un entrenament de força efectiu utilitzant només el pes corporal.

Inserir vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=mT8MVyEopgs>

Mindfulness i meditació per a principiants

Aquest vídeo proporciona una introducció suau a la pràctica de la meditació i el mindfulness, ensenyant tècniques bàsiques per millorar la salut mental i el benestar.

Inserir vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=ZToicYcHI0U>

Rutina d'estiraments per millorar la flexibilitat

Ideal per relaxar els músculs i millorar la flexibilitat general, aquest vídeo guia els espectadors a través d'una sèrie d'estiraments que es poden fer a qualsevol lloc.

Inserir vídeo de <https://www.youtube.com/watch?v=2L2InxlcNmo>

INDICACIONS SOBRE EL FORMAT

Tipus de font utilitzats en la confecció del lloc

Per a la construcció de les pàgines s'ha utilitzat el següent tipus de font, utilitzada des del directori d'ús lliure de Google Fonts: <https://fonts.google.com/>

Lato (400, 700, 900)

Noto Serif (600)

Colors utilitzats en la confecció del lloc

Color de text / fons footer	rgb(0, 59, 74)	
Textos sobre fons fosc	rgb(255, 255, 255)	
Color de contrast	rgb(191, 12, 240)	
Color de contrast clar	rgb(229, 225, 254)	
Color de fons body	rgb(247, 247, 247)	
Color gris textos	rgb(158, 157, 171)	

Aspecte dels enllaços

Menú de navegació principal	Color dels enllaços: rgb(0, 59, 74)
	Estat :hover: rgb(191, 12, 240)
Peu de pàgina	Color dels enllaços: rgb(255, 255, 255)
	Estat :hover: rgb(229, 225, 254)
	Hover imatges socials: opacitat del 70%
Enllaços dins del text	Color dels enllaços: rgb(191, 12, 240) subratllat amb puntets
	Estat :hover: rgb(0, 59, 74) subratllat amb puntets
Enllaços categories (sobre imatges)	Color fons: rgb(0, 59, 74) color de lletra blanc
	Estat :hover: fons rgb(191, 12, 240) color lletra blanc
Menú molles de pa (entrada.html)	Color dels enllaços: rgb(0, 59, 74)
	Estat :hover: rgb(191, 12, 240)