

ACTIVIDAD FÍSICA



ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

Es la que permite poner en movimiento todo el cuerpo, con una duración de 20 a 30 minutos al día y con una frecuencia de cuatro o cinco días a la semana, dependiendo de su condición física y su estado de salud. Por ejemplo: caminar, bailar, subir escaleras, etc.



ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA

BENEFICIOS

Mejora la capacidad del corazón y los pulmones

Mejora la fuerza y resistencia de los músculos

Mejora la flexibilidad



¡ACTÍVATE!



Para iniciarse en esta práctica saludable

- ✓ Camina
- ✓ Usa bicicleta
- ✓ Baila
- ✓ Sube escaleras
- ✓ Si estás mucho tiempo parado, mueve suavemente tus hombros, la cabeza y los brazos

SI ESTOTE CAUSA ALGUNA DIFICULTAD....



ACTÍVATE POCO A POCO

Puedes iniciar con periodos de 5, 10, 15 minutos cada vez, hasta acumular 30 minutos de actividad física durante el día.

Puedes hacerlo con actividades cotidianas como barrer, trapear, caminar al mercado o a la tienda, bajarse del camión unas cuadas antes de llegar, etc.



SI TODOS LOS DÍAS....

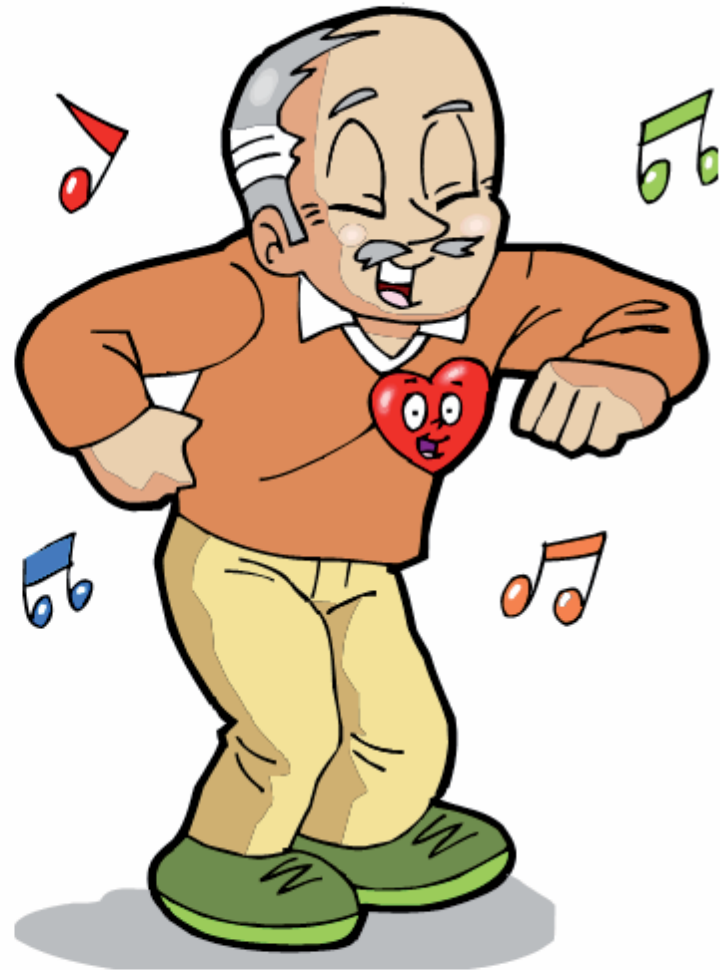
- ✓ Haces alguna actividad física
- ✓ Tienes una alimentación saludables
- ✓ No fumas
- ✓ Evitas el consumo de bebidas alcohólicas
- ✓ Tomas 8 vasos de agua al día

**Te sentirás mejor y te verás bien.
Disfrutarás más de la vida.**



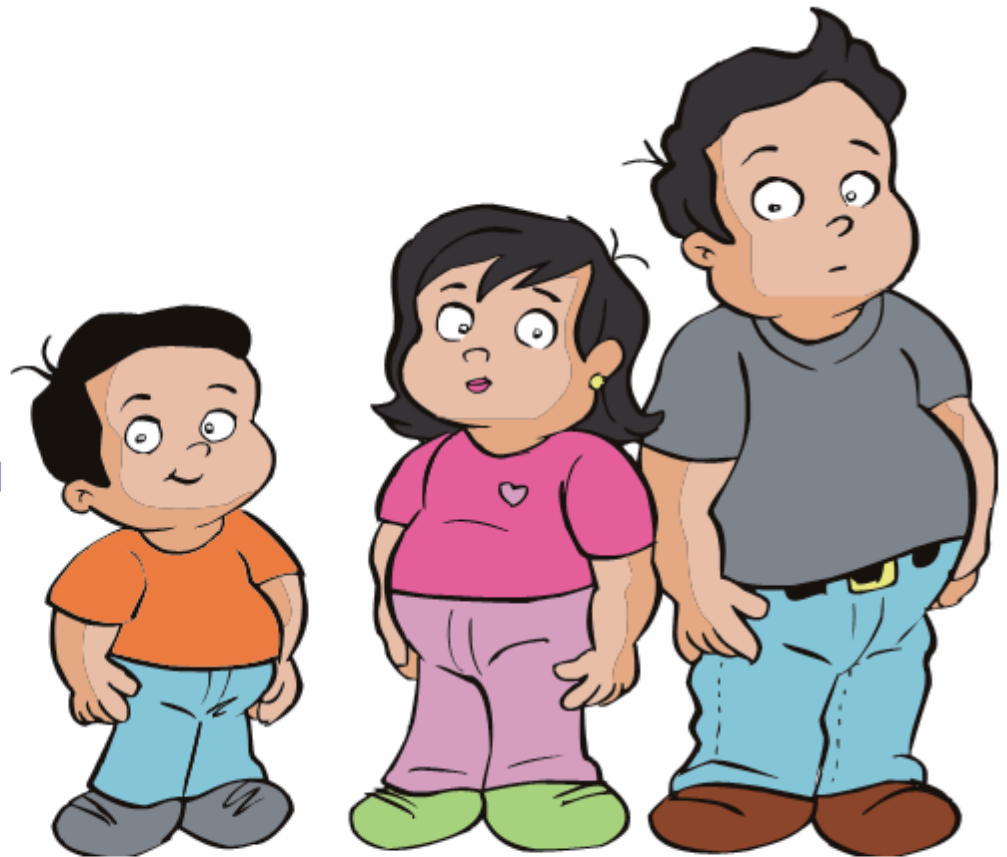
VENTAJAS

- ✓ Te sientes y te ves bien
- ✓ Te sientes ligero
- ✓ Duermes bien
- ✓ Estás de buen humor
- ✓ Te mantienes dinámico y alerta
- ✓ Te enfermas menos



DESVENTAJAS DE LA INACTIVIDAD

- ✘ Aumento de peso
- ✘ Cansancio
- ✘ Insomnio
- ✘ Irritabilidad
- ✘ Pérdida de movilidad y flexibilidad
- ✘ Disminución de los reflejos



RIESGOS DE LA INACTIVIDAD

- ✘ Obesidad
- ✘ Problemas cardiovasculares
- ✘ Diabetes
- ✘ Osteoporosis





Con actividad
física,
alimentación
correcta, verduras
y frutas 5 veces al
día, y tomar
mínimo 8 vasos al
día

**¡Sanos vamos a
ser!**