

# GALICIA SAUDABLE

PLAN GALLEGO PARA EL FOMENTO DE  
LA ACTIVIDAD FÍSICA



XUNTA DE GALICIA

# ¿Por qué Galicia Saudable?

Porque el estilo de vida actual provoca que apenas realicemos actividad física en nuestro día a día, lo que pone en peligro nuestra salud

## ¿Sabías que?

- El 63% de los gallegos **no** realiza suficiente **actividad física**. Ser inactivo aumenta el riesgo de padecer **hipertensión, colesterol, cáncer o diabetes** y de morir prematuramente.
- Casi la mitad de los niños gallegos dedica más de **2 horas** al día a ver **televisión**. Los niños **inactivos** tienen más riesgo de enfermar, **rinden peor** en la escuela y son **menos sociables**.
- Más del 54% de los gallegos padece **sobrepeso u obesidad**. La inactividad física influye en el aumento del porcentaje de **grasa corporal**.

## Beneficios de una vida activa

### Con la práctica de actividad física

- Reducirás el riesgo** de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer
- Fortalecerás** tus **músculos y huesos** y prevendrás la aparición de osteoporosis
- Te sentirás** con más **energía** y aumentarás tu rendimiento escolar o laboral
- Mejorarás** tu estado de **ánimo y humor**
- Tendrás** menos estrés y **mejorarás** la **calidad** de tu sueño
- Controlarás** mejor tu peso y podrás prevenir la obesidad
- Aumentarás** tu autonomía e independencia funcional
- Fomentarás** tu sociabilidad



Todas las **personas** necesitamos **mantenernos activos** para ser saludables

## Empezar es muy sencillo Anímate y da el primer paso:

 <p>Lleva a tus hijos caminando a la escuela y ve andando al trabajo</p>	 <p>Es suficiente con que realices 30 minutos al día de actividad física moderada</p>
 <p>Juega activamente con tus hijos y limita el tiempo que pasan frente a la TV</p>	 <p>Utiliza las escaleras en lugar del ascensor</p>
 <p>Cambia el automóvil por la bicicleta y camina siempre que puedas</p>	 <p>Emplea algunos minutos al día en "estirar las piernas y mover las articulaciones"</p>

<http://galiciasaudable.xunta.es>



**Galicia Saudable** es un plan integral, impulsado por la Xunta de Galicia, que quiere ayudarte a incorporar la práctica de actividad física a tu vida cotidiana.

En el portal **Galicia Saudable** encontrarás toda la información que necesitas sobre espacios, actividades y servicios disponibles en tu entorno para la práctica de actividad física.

# Anímate y ponte en marcha!

UN PLAN DE GALICIA PARA TODAS LAS PERSONAS

**Galicia Saudable**, Saúde por ti!



XUNTA  
DE GALICIA