



XUNTA
DE GALICIA

GALICIA
SAUDABLE

FACER ACTIVIDADE
FÍSICA
É INDISPENSABLE
PARA GOZAR
DUNHA
BOA SAÚDE.

MÓVETE POLA TÚA SAÚDE

Gaña saúde cunha vida activa



Facer actividade física é indispensable para gozar dunha boa saúde.

- * Preven enfermidades como a hipertensión, a diabetes, o colesterol alto e as patoloxías cardiovasculares, e permítenos controlar o peso corporal.
- * Axuda ás persoas a sentirse mellor. As persoas activas teñen menos estrés, están máis relaxadas e aumentan a súa autoestima.

Si queres incorporar a actividade física na túa vida...

- ➔ Camiña sempre que podas.
- ➔ Si vas en transporte público, báixate unha parada antes ou despois do teu destino.
- ➔ Utiliza as escaleiras no canto do ascensor.
- ➔ Tómate uns minutos para estirar as pernas e mover as articulacións.
- ➔ Xoga activamente cos teus fillos, netos...

Un pequeno esforzo pode aportar grandes beneficios para a túa saúde.

- * Facer **30 minutos** de actividade física moderada durante **5 días** á semana é suficiente para manter un bo estado de saúde.
- * Pouco é bo, máis mellor. Facer máis actividade supón maiores beneficios, pero é importante non facer esforzos esaxerados, seguir unha progresión razoable e respecta os descansos..



XUNTA
DE GALICIA

GALICIA
SAUDABLE