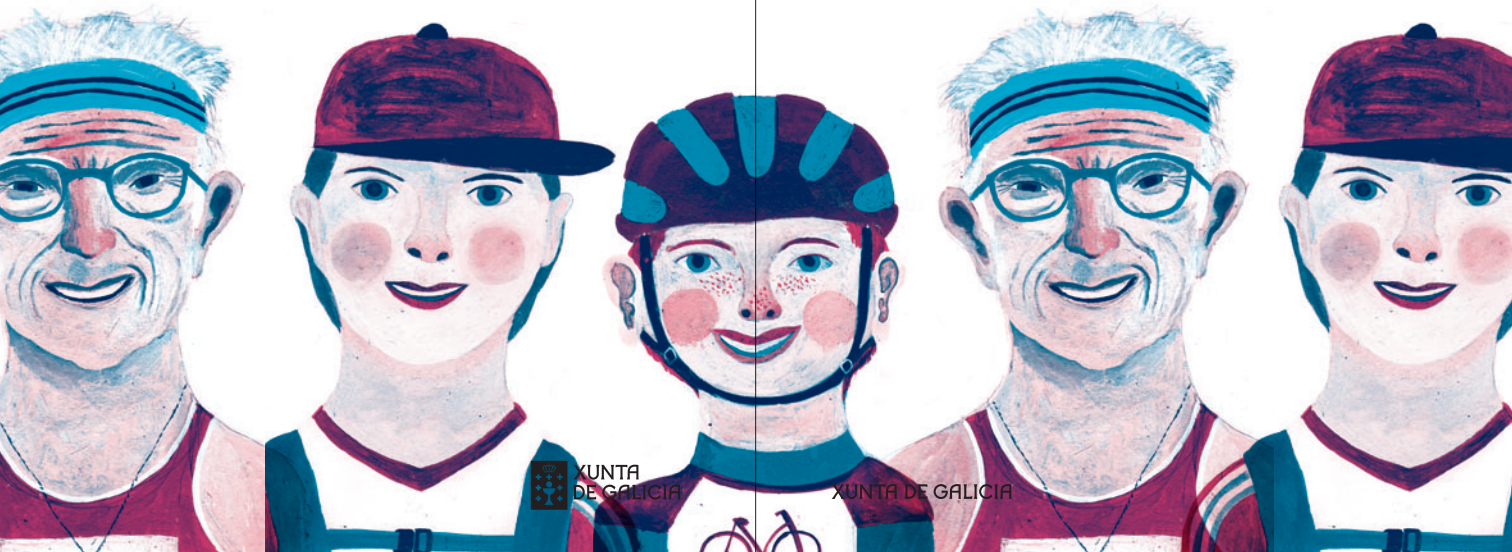


LLEVAR
UNA VIDA
SALUDABLE
ES FÁCIL





Hacer actividad física es indispensable para gozar de una buena salud

La actividad física ayuda a prevenir enfermedades. Las personas activas tienen menos riesgos de padecer enfermedades como la hipertensión, la diabetes, la obesidad, el colesterol alto y las enfermedades cardiovasculares.

Las personas activas disfrutan de una buena calidad de vida. Tienen una mejor condición física, sus huesos y músculos se fortalecen y se sienten con más energía.

La actividad física permite a las personas a sentirse mejor. Las personas activas tienen menos estrés, están más relajadas y aumentan su autoestima.

Hacer actividad física de forma regular ayuda a controlar el peso corporal, evitando el sobrepeso y la obesidad.

¿Hacer actividad física significa hacer deporte?

Actividad física es cualquier movimiento voluntario realizado por nuestros músculos que nos obligue a gastar energía. Practicar deportes es una forma de hacer actividad física, pero solo una. Hay muchas otras posibilidades, más sencillas y habituales, de realizar actividad física, como andar, transportar objetos, bailar o subir las escaleras.



¿Quieres incorporar la actividad física en tu vida? Aquí te damos algunos consejos...

- Camina siempre que puedas.
- Si vas en transporte público, bájate una parada antes o después de tu destino.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Tómate unos minutos para estirar las piernas y mover las articulaciones.
- Permanece de pie mientras hablas por teléfono. Y si hablas por teléfono móvil camina mientras lo haces.
- Cambia 10 minutos de televisión por un paseo antes de cenar.
- No utilices el mando a distancia.
- Deja el coche alejado de las entradas.
- Utiliza el baño más alejado.
- Juega activamente con tus hijos, nietos, sobrinos, etc.

Un pequeño esfuerzo puede aportarte grandes beneficios a tu salud. Realizar 30 minutos de actividad física moderada durante 5 días a la semana es suficiente para mantener un buen estado de salud.

Poco es bueno, más mejor. Realizar más actividad supone mayores beneficios, pero es importante no hacer esfuerzos exagerados, seguir una progresión razonable y respetar los descansos.

CAMBIA
10 MINUTOS
DE TELEVISIÓN
POR
UN PASEO
ANTES
DE CENAR



TÓMATE
UNOS MINUTOS
PARA
ESTIRAR
LAS PIERNAS



TÓMATE
UNOS MINUTOS
PARA
ESTIRAR
LAS PIERNAS

