

ACTIVIDAD FÍSICA

RECORTÁ

La inactividad física.

Si estás sentado frente a la computadora, mirando la TV, o jugando videojuegos, realizá una mini pausa saludable, ¡y estírate!

2-3 VECES A LA SEMANA

Actividades durante el tiempo libre

Hacé alguna actividad recreativa que disfrutes. Organizá un plan familiar, una caminata al aire libre o una visita al parque.

Flexibilidad y fuerza

Realizá estiramientos. Practicá yoga o pilates
Hacé flexiones de brazos o sentadillas

3-5 VECES A LA SEMANA

Ejercicio aeróbico (20 minutos)

Realizá una caminata rápida. Utilizá la bicicleta para movilizarte
Nadá. Bailá. Trotá a ritmo moderado

Ejercicio de ocio (30 minutos)

Practicá alguna actividad de tu preferencia: fútbol, tenis, vóley, danza, entre otras.

CADA DÍA (al menos 30 minutos)

Sacá a pasear al perro. Optá por caminos más largos. Subí las escaleras en lugar de utilizar el ascensor. Caminá hacia el trabajo, reemplazando algún medio de transporte o estacionando el auto más lejos del lugar de destino. Hacé las compras caminando entre cada negocio

Practicar actividad física de manera regular promueve la salud, ayuda a prevenir enfermedades, disminuye el estrés y mejora el estado emocional.