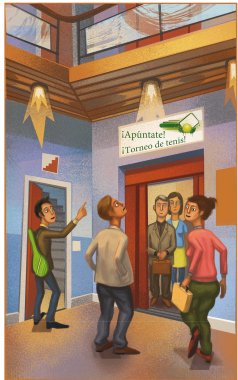


# Actividad física



Actividad física

**ALGO ES MEJOR  
QUE NADA**

Sé activo, a tu manera.



Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento.

Mantenerse físicamente activo nos proporciona beneficios tanto físicos como psíquicos y sociales. Nos permite mantener un peso saludable, es bueno para nuestros huesos y músculos, contribuye al bienestar psicológico y reduce el riesgo de padecer ciertas enfermedades como el cáncer, los trastornos cardiacos y la diabetes.

Mantenerse activo significa: **SENTIRSE BIEN, CON MÁS ENERGÍA Y PSICOLÓGICAMENTE FUERTES.**

## Consejos prácticos

- Aprovecha cualquier circunstancia para moverte: ir andando a los sitios, subir escaleras en vez de coger el ascensor o las escaleras mecánicas, salir a pasear en familia, jugar con los niños ...
- Andar, nadar, ir en bicicleta ... son actividades al alcance de la mayoría.
- Prueba diferentes actividades hasta encontrar la que te gusta.
- Comparte con tu familia actividades al aire libre.

## ¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Por nosotros:

- A la hora de ir a comprar, pensar si lo podemos hacer a pie.
- En vez de tomar el ascensor, subir por las escaleras.
- Hacer estiramientos de forma regular y evitar actividades sedentarias.

Por nuestros hijos:

Los niños son cada vez más sedentarios y el sobrepeso y la obesidad está aumentando entre ellos.

- ¡Muévete con ellos! Pero no olvides protegerlos del sol y usar las protecciones adecuadas.
- En vez de jugar a la consola o mirar alguna serie en la TV, salid a pasear a pie o en bicicleta.

## Piénsatelo

150 minutos a la semana de actividad física entre moderada e intensa reduce en un 30% el riesgo de padecer ciertas enfermedades.

## ¿Te lo has planteado así?

- ¿En vez de mirar la TV, no es mejor salir a pasear?
- ¿Qué tipo de actividad física puedo incorporar a mi agenda diaria?
- Subir dos o tres plantas por las escaleras, ¿es realmente demasiado?



NIPO (en línea): 272-15-016-9