

EMPIEZA EL AÑO MOVIÉNDOTE POR TU SALUD

¿Sabías que si realizas actividad física moderada (por ejemplo caminar rápido) durante 2.5 horas a la semana puedes ganar hasta 3,4 años de vida? ¿Y hasta 7.2 años si te mantienes en un peso saludable?



Ser una persona físicamente activa, alarga la vida y mejora su calidad

Es recomendable realizar 150 minutos a la semana de actividad física moderada, que se pueden alcanzar sumando intervalos de al menos 10 minutos



Cualquier actividad cuenta: subir escaleras, caminar...



Realiza, al menos 2 días a la semana, actividades de fortalecimiento muscular y mejora de la masa ósea y actividades para mejorar la flexibilidad.

Evita periodos sedentarios largos. Muévete cada 2 horas.



“CADA MOVIMIENTO SUMA”

ZBS PUENTE DEL ARZOBISPO

<https://portaldevidasaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/home.htm>
<https://esfloodesidcaludable.sanidad.gob.es/actividadFisica/docs/ActividadFisica.pdf>
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocion/Prevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>

