

# ¡Ponle

# *Espíritu!*

## ¿Sabíais que ser físicamente activo...?

### 1

Es una de las claves para cuidar nuestra **salud física ¡y mental!**

### 2

Mejora la función **cardiovascular y respiratoria**

### 4

Refuerza nuestro **Sistema Inmunitario**, que nos protege contra enfermedades.

Nos ayuda al control de:

**Peso**

**3 Tensión arterial**  
**Colesterol**

### 6

Nos ayuda a prevenir enfermedades como la **obesidad y la diabetes.**

### 5

Mejora la **coordinación y resistencia** al esfuerzo y nos ayuda a **dormir mejor.**

### 8

Genera sentimiento de **superación**, aumenta nuestra **autoestima** y nos **motiva** a cuidarnos.

### 7

Mejora nuestra **concentración y rendimiento** en la escuela y en el trabajo.

## Y si es en familia...

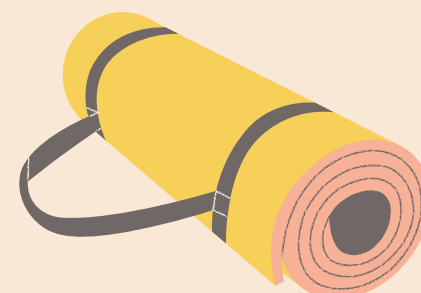
# *¡Mejor!*



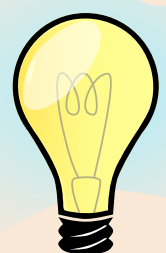
¿Que no tienes... ..Tiempo?

... ¡No hay excusas!

... Material?

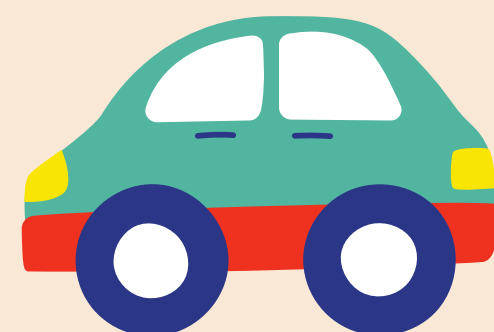
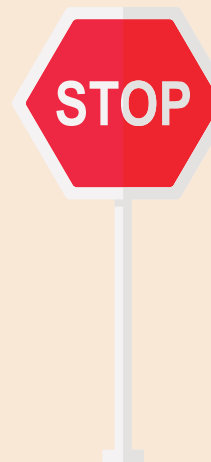


*Tu día a día  
¡es tu gimnasio!*



¡Sube escaleras siempre que puedas!

Camina al supermercado y haz la compra en pequeñas dosis. ¡Olvídate del coche!



Juega en casa con tus hijos, ¡valen cosquillas!

Pon música en casa mientras cocinas, limpias... ¡y muévete con tu familia!



Zapatillas y !!! A CAMINAR!!! Al menos 1 hora al día.

Mientras ves la tele... levántate y haz sentadillas, o equilibrios, o flexiones contra la pared, o ¡abdominales!



# Busca tus rutinas...

Camina mientras hablas por teléfono.



Si pasas mucho tiempo en casa, o sentado, tu trabajo es sedentario... programa una **ALARMA** en tu móvil y **MUÉVETE cada hora**. Sube las escaleras del edificio, haz 10 sentadillas, o 20 abdominales, haz pesas.. ¡Crea tu rutina de ejercicio!



Estas pequeñas acciones ...

Marcan una gran diferencia

Y te mantienen

¡En forma!

**METABOLISMO**

EXERCISE

