

¡Ponle

Espíritu!

¿Sabíais que ser físicamente activo...?

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

Mejora la función **cardiovascular y respiratoria**

2

Nos ayuda al control de:

Peso

3 **Tensión arterial**
Colesterol

Refuerza nuestro **4** **Sistema Inmunitario**, que nos protege contra enfermedades.

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

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

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

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

8

Y si es en familia...

¡Mejor!

¿Que no tienes... ..Tiempo?

... ¡No hay excusas!

... Material?



¡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

