

CUERPO EN MOVIMIENTO SALUD EN ASCENSO

SUMÁ AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA POR DÍA
PRACTICAR ALGÚN TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE MANERA
REGULAR, EN LO POSIBLE TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA,
TE AYUDA:

- A controlar tu peso.
- A abandonar el cigarrillo, el alcohol y disminuir el nivel de estrés.
- A disminuir los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y ácidos grasos libres.
- En el tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas como hipertensión, colesterol, obesidad, entre otras.

Y ADEMÁS:

- Mejora el humor • Aumenta la energía • Permite descansar mejor.

SENTIRTE, VERTE Y TRABAJAR MEJOR
SON BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

¡CUIDARSE
SALUD

Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

RECOMENDACIONES

NO TE OLVIDES:

Todos podemos hacer actividad física.
No importa la edad ni la cantidad de tiempo libre que dispongas.
Lo importante es hacer alguna actividad ajustada a tus necesidades, que te de placer
y te ponga en movimiento

CON MUY POCO PODÉS HACER MUCHO POR TU SALUD:

- Bajá unas cuerdas antes del colectivo para caminar
- Acercate y recorré la plaza más cercana.
- Usá las escaleras en lugar del ascensor.
- Bailá con la música que más te guste.
- Usá la bicicleta o patines para trasladarte
- Sacá a pasear a tu mascota
- Hacé las compras a pie
- Dejá el auto a unas cuerdas del trabajo

LA ACTIVIDAD FÍSICA NO SÓLO AGREGA AÑOS DE
VIDA, TAMBIÉN SUMA CALIDAD DE VIDA A ESOS AÑOS

¡CUIDARSE
SALUD

Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación

