

Sumá **30'** de actividad física por día

Es más fácil y saludable sumar minutos de **actividad física** con:

Una alimentación moderada y variada:

- ▶ 2 frutas y 3 porciones de verduras por día
- ▶ En las comidas, la mitad del plato que sean verduras
- ▶ Cocinar sin sal y evitar el salero en la mesa

Ambientes libres de humo de tabaco:

- ▶ Ayudan a los fumadores a fumar menos e inclusive dejar de fumar.
- ▶ Declará tu hogar, auto y lugar de trabajo "Libres de humo de tabaco"

A cualquier edad, llevar un estilo de vida activo y saludable te permite luchar contra el sedentarismo y mejorar tu calidad de vida.

0800.999.3040
www.msal.gov.ar

Av. 9 de Julio 1925 (C1073ABA)
Argentina. Tel. 5411.4379.9000





¿Qué es el sedentarismo?

El sedentarismo está asociado a una baja actividad músculo - esquelética por lo cual se encontraría muy cerca de la inactividad física, siendo uno de los factores de riesgo más importantes en el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles.

Sumar 30 minutos de actividad física por día beneficia tu salud y reduce las posibilidades de enfermar. Pueden ser 30 minutos continuos o fraccionados a lo largo del día.

Tips para sumar minutos de vida activa:

Elongá por la mañana, luego de desayunar:

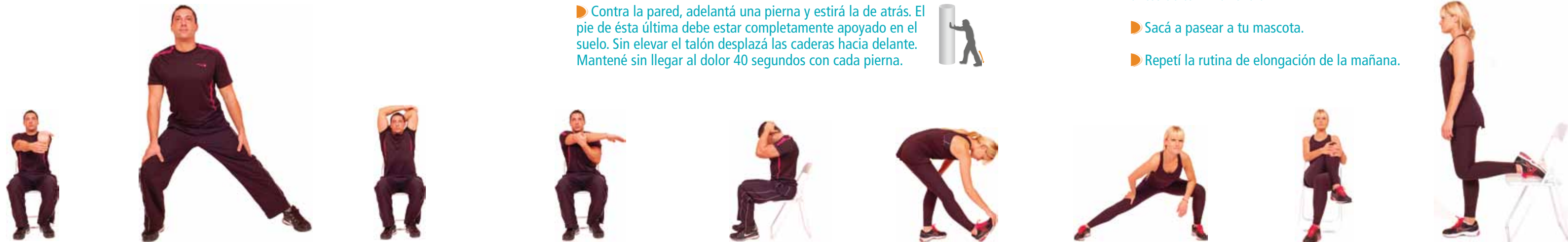
▶ Estirá ambos brazos, como si trataras de tocar el techo, una vez con cada mano.



▶ Apoyándote en una silla, sujetá la parte posterior del pie derecho con la mano izquierda, tirando de él lentamente hacia las nalgas. Mantené 40 segundos con cada pierna.



▶ Contra la pared, adelantá una pierna y estirá la de atrás. El pie de ésta última debe estar completamente apoyado en el suelo. Sin elevar el talón desplazá las caderas hacia delante. Mantené sin llegar al dolor 40 segundos con cada pierna.



Durante el día sumás vida activa si:

- ▶ Caminás para hacer las compras.
- ▶ Te bajás antes del colectivo o caminás para llegar al trabajo, universidad o de un amigo.
- ▶ Realizás 3 pausas activas de 10 minutos en el trabajo: elongás tus músculos y el cuerpo entero, caminás por la oficina o el barrio, etc.
- ▶ Usás las escaleras en lugar del ascensor.
- ▶ Practicás regularmente algún deporte.
- ▶ Salís a caminar por el barrio con amigos y la familia.

A la noche, antes de acostarte:

- ▶ Elegí la música y bailá. Es una actividad saludable y divertida antes de terminar el día.
- ▶ Sacá a pasear a tu mascota.
- ▶ Repetí la rutina de elongación de la mañana.