

# Elige actividad física...



# Evita el sedentarismo...



No permanezcas mucho tiempo en postura sentada. Cada hora levántate y muévete un poco.

## ...Tú ganas

## Mejorará tu calidad de vida...

- ▲ Fuerza y resistencia de huesos y músculos, incluido tu corazón.
- ▼ Peso, azúcar en sangre, tensión arterial.

## ... y te sentirás mejor

Estarás de mejor humor y dormirás mejor.

Comienza con una actividad ligera y poco a poco aumenta el tiempo y la intensidad.

Mejor hacer algo de actividad física que no hacer nada, pero cuanto más realices mejor.

Incluye ejercicios de fuerza y de flexibilidad.

**¡Tienes todo el día para conseguirlo!**

<p>&lt; 5 años</p> 	<p>3 h./día</p> 	<p>Ánimate a moverse y al juego activo</p>	
<p>6-17 años</p> 	<p>1 h./día</p> 		
<p>18-64 años</p> 	<p>1/2 h./día</p> 		
<p>&gt; 65 años</p> 	<p>1/2 h./día</p> 		