

TRUCOS PARA INCREMENTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DÍA A DÍA

La actividad física contribuye a...

Mejorar el estado **físico y mental**



Prevenir **enfermedades crónicas**



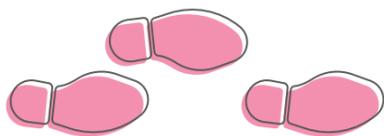
Recomendación

Adultos \ niños
30 \ 60 min diarios
INSTENSIDAD MODERADA



Mantener el **peso corporal**

¡Aumenta tu actividad diaria!



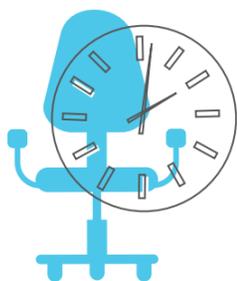
Ve al trabajo o de recados **caminando**,
o baja una parada antes del bus/metro



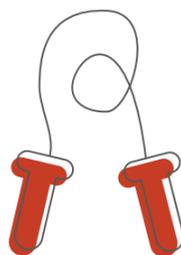
Trasládate en **bicicleta**



Sube por las **escaleras**



No pases más de **2h sentado**



Juega activamente
con tus hijos/nietos



En familia: **excursiones activas**
(senderismo, parques de aventura, etc.)

Y además...

Realiza **ejercicio regular:**

planea tus objetivos y entrena para conseguirlos



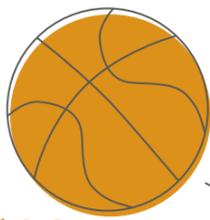
Mejora tu **forma física**



Disfruta **activamente**
del tiempo libre

Practica algún **deporte**
con tus **amigos**

Comparte el sentimiento de equipo y disfrútalo con deportividad.



Ayuda al **bienestar mental**



¡Te sentirás mejor!



Instituto
Tomás Pascual Sanz

www.institutotomas Pascual sanz.com

