

# 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**



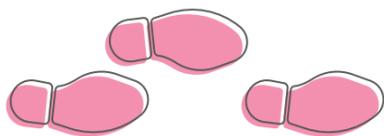
## Recomendación

Adultos \ niños  
**30 \ 60 min diarios**  
INSTENSIDAD MODERADA



Mantener el **peso corporal**

## ¡Aumenta tu actividad diaria!



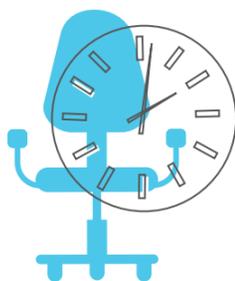
Ve al trabajo o de recados **caminando**, o baja una parada antes del bus/metro



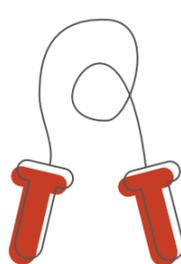
Trasládate en **bicicleta**



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



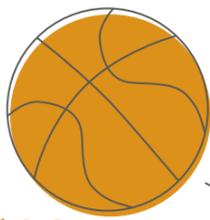
Mejora tu **forma física**



Disfruta **activamente** del tiempo libre

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

Comparte el sentimiento de equipo y el disfrútalo con deportividad.



Ayuda al **bienestar mental**



¡Te sentirás mejor!



Instituto Tomás Pascual Sanz

[www.institutotomas Pascual sanz.com](http://www.institutotomas Pascual sanz.com)

