

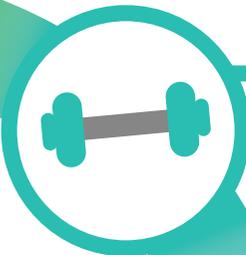
## Come variado y equilibrado

Incluye todos los grupos de alimentos, y asegúrate de tomar verduras y frutas a diario.



## Desempolva las pesas

Haz entrenamiento de resistencia para mantener y aumentar masa muscular



## Entrena funcionalmente

Incorpora algunos movimientos en el ejercicio diario que te beneficien en el día a día



## Bebe agua

Hidratarse bien es tan importante como hacer ejercicio. Al fin y al cabo somos un 60-70% de H<sub>2</sub>O



# RECOMENDACIONES BÁSICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instituto Tomás Pascual Sanz

## Ejercicio diario

Todos los días realiza algún ejercicio que aumente tu ritmo cardíaco.



## Averigua qué actividad te gusta

Desde caminar a deportes en equipo. Elige una actividad que disfrutes y al final no podrás vivir sin ella



## Realiza Circuitos

Prueba a ejercitarte con rutinas y pesos que te permitan moverte continuamente de un entrenamiento a otro

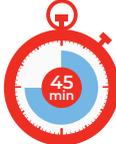
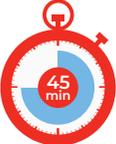


## La importancia del calentamiento y estiramiento

Estira tu cuerpo mientras calientas y después del ejercicio



## Calendario semanal de actividad física

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
 <p><b>Ejercita el tren inferior</b></p> <p>Realiza cualquier ejercicio que ejercite la parte inferior del cuerpo.</p>	<p><b>Descanso</b></p> <p>Aprovecha para incluir movimiento en tu día, camina, sube las escaleras...</p>	 <p><b>Ejercita el tren superior</b></p> <p>Realiza cualquier ejercicio que ejercite la parte superior del cuerpo.</p>	 <p><b>Realiza actividad de cardio</b></p> <p>Elige el ejercicio de cardio moderado que más te guste. (35-45 min)</p>	 <p><b>Ejercita la parte central del cuerpo</b></p> <p>Realiza cualquier ejercicio que ejercite las zonas abdominal y lumbar.</p>	<p><b>Descanso</b></p> <p>Aprovecha para incluir movimiento en tu día, camina, sube las escaleras...</p>	 <p><b>Realiza actividad de cardio</b></p> <p>Completa la semana con un ejercicio de cardio moderado. (35-45 min)</p>
						

Y recuerda: ¡toda actividad que hagas a lo largo del día, suma!