

TIPS PARA SER UNA PERSONA MÁS ACTIVA

La OMS define la *actividad física* como cualquier movimiento corporal que conlleva un consumo de energía, incluyendo las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. Actividades físicas como caminar, montar en bicicleta, o hacer deporte, tienen considerables beneficios para la salud¹.



Organización
Mundial de la Salud

1



CAMINA O MONTA EN BICICLETA HACIA TU LUGAR DE DESTINO.



2



SI UTILIZAS TRANSPORTE PÚBLICO, BÁJATE UNA PARADA ANTES DE TU OFICINA Y CAMINA LA DISTANCIA QUE FALTA².



3



SI VAS EN COCHE, ESTACIONALO LEJOS DEL LUGAR PARA AUMENTAR TU CANTIDAD DE PASOS/DÍA².



4



SUBE Y BAJA LAS ESCALERAS EN LUGAR DE UTILIZAR EL ASCENSOR, AL MENOS UNA VEZ AL DÍA, SI ES POSIBLE².



5



PROPÓN EN EL TRABAJO HACER REUNIONES FUERA DE LA OFICINA, PARA PODER IR CAMINANDO².



6



EN LUGAR DE MANDAR CORREOS ELECTRÓNICOS A PERSONAS DENTRO DE TU OFICINA, CAMINA HACIA LA PERSONA PARA DARLE EL MENSAJE².



7



ENVÍA TUS DOCUMENTOS A LA IMPRESORA MÁS ALEJADA DE TU SITIO DE TRABAJO².



8



PONTE DE PIE PARA HABLAR POR TELÉFONO Y CAMINA MIENTRAS HABLAS².



9



UTILIZA UN PODÓMETRO O MEDIDOR DE ACTIVIDAD PARA REGISTRAR TUS MINUTOS ACTIVOS Y MOTIVARTE A HACER MÁS².



10



QUEDA CON TUS AMIGOS PARA HACER ALGÚN TIPO DE DEPORTE COMO PÁDEL O TENIS².



1. Actividad física. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

2. Algunas maneras de mantenerse activo en el trabajo.

Disponible en: <https://www.cancer.org/es/noticias-recientes/algunas-maneras-de-mantenerse-activo-en-el-trabajo.html>



Instituto
Tomás Pascual Sanz

www.institutotomas Pascualsanz.com