



¡MUÉVETE! PARA MEJORAR TU SALUD



MAS PROTECCION

Hacer actividad física previene enfermedades como: obesidad, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares o cáncer.



MENOS ESTRES

Para disminuir tu estrés y mejorar tu estado de animo haz más actividad física al aire libre y acompañado.



NO ES DIFICIL

Puedes realizar actividades recreativas como: caminar, pasear en bicicleta, bailar, trotar, o ejercicios programados, deportes.



TU PUEDES

Para mejorar tu salud se recomienda que realices entre 150 y 300 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada, combinada con ejercicios de fortalecimiento.

NUESTRA META

La actividad física permite mejorar las funciones cardiorrespiratorias, musculares, la salud ósea y funcional, reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles, muerte prematura, depresión y deterioro cognitivo.