



IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD

¿Sabías que nuestros cuerpos están hechos para moverse? Ser una persona activa no es solo tener fuerza o ganar carreras ¡También es divertirse y sentirte bien!

Lo importante es que encuentres actividades que disfrutes y convertir las en parte habitual de tu día.

La actividad física es buena para...

El cerebro, porque al hacer ejercicio se oxigena y mejoran sus funciones, memoria, atención, razonamiento...

El corazón, ya que es un músculo y hacer ejercicio con regularidad le fortalece.

Los huesos y los músculos, porque el ejercicio hace que trabajen con intensidad y se refuercen.

Las emociones, al hacer ejercicio liberamos sustancias que nos hacen sentir bien y que nos ayudan a regularlas.

Nuestras relaciones, ya que hacer ejercicio nos enseña valores positivos que nos acompañarán toda la vida.

¿Cuántas horas necesitamos hacer de actividad física?

	Recomendación	Actividad	
		Moderada	Intensa
3-4 años	Mínimo	Entre 60-180 min. a lo largo del día	
5-17 años	Mínimo	60 min. a lo largo del día	
	Para aumentar beneficios	3 veces por semana actividades que refuercen músculos y huesos	
18-64 años	Mínimo	150 min. semanales	75 min. semanales
	Para aumentar beneficios	300 min. aeróbica	150 min. aeróbica
+65 años	Mínimo	150 min. semanales	
	Para aumentar beneficios	3 días actividad multicomponente (equilibrio y fuerza)	

CARDIO CONSEJOS

para una vida activa



MUÉVETE SIEMPRE QUE PUEDAS
Aprovecha la hora del patio y los descansos entre clases para hacer ejercicios de movimiento y estiramiento de los músculos.



NO OLVIDES EL EJERCICIO OCULTO
Cada escalera, cada desplazamiento andando, cada tarea del hogar... se puede convertir en el mejor entrenamiento para tu salud.



CAMBIA LAS PANTALLAS
Por actividades donde el movimiento sea el protagonista.



ENCUENTRA TU EJERCICIO PREFERIDO
Juega, monta en bicicleta, baila, nada o haz caminatas con tu familia... Hay muchísimas posibilidades para disfrutar del movimiento saludable, ¡aprovecha para escoger las que más te gusten!



HABLA DE TUS EXPERIENCIAS
Con tus amistades y familia para que ¡entre todos consigáis tener una salud cardiovascular extraordinaria!

EL MOVIMIENTO ES SALUD