

# EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



## ¡MUÉVETE PARA UNA VIDA SALUDABLE!

### ¿Por qué es importante el ejercicio?

El ejercicio y la actividad física son clave para una vida saludable. No solo mejoran nuestra forma física, sino también nuestro bienestar mental.

#### Beneficios del ejercicio:

- Mejora el corazón ❤️: Ayuda a que el corazón funcione mejor.
- Fortalece los huesos 💪: El ejercicio fortalece los músculos y los huesos.
- Aumenta la energía ⚡: Te da más vitalidad para todo el día.
- Reduce el estrés 😊: Ayuda a liberar tensiones y mejorar tu estado de ánimo.
- Mejora el sueño 😴: Dormirás mejor si haces ejercicio regularmente.

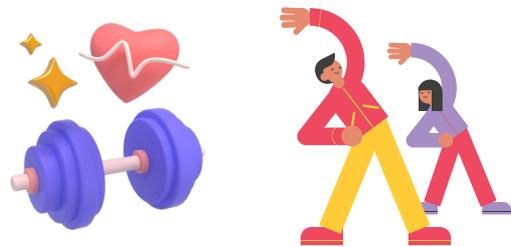
### ¿Cuánto ejercicio necesitas?

Para una vida saludable, se recomienda:

- Niños y adolescentes (5-17 años):
  - Al menos 1 hora al día de actividad física moderada o intensa.
  - Actividades como correr, nadar, bailar o montar en bicicleta.
- Adultos (18-64 años):
  - 150 minutos a la semana de actividad moderada (caminar, bailar) o 75 minutos de actividad intensa (correr, deportes).

### Tipos de Actividad Física

1. Aeróbica (Cardio) 🏃:
  - Ejemplos: Correr, nadar, bailar, montar bicicleta.
  - Beneficios: Mejora la circulación, el corazón y la respiración.
2. Fuerza (Musculación) 💪:
  - Ejemplos: Levantar pesas, yoga, pilates.
  - Beneficios: Fortalece los músculos y los huesos.
3. Flexibilidad 🧘:
  - Ejemplos: Estiramientos, yoga, danza.
  - Beneficios: Mejora la postura, reduce el riesgo de lesiones.
4. Equilibrio 🧘:
  - Ejemplos: Tai Chi, yoga, gimnasia.
  - Beneficios: Ayuda a mantener el cuerpo estable y reduce caídas.



promoción y mantenimiento de la salud

# EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



## ¡MUÉVETE PARA UNA VIDA SALUDABLE!

### ¿Por qué es importante el ejercicio?

El ejercicio y la actividad física son clave para una vida saludable. No solo mejoran nuestra forma física, sino también nuestro bienestar mental.

#### Beneficios del ejercicio:

- Mejora el corazón ❤️: Ayuda a que el corazón funcione mejor.
- Fortalece los huesos 💪: El ejercicio fortalece los músculos y los huesos.
- Aumenta la energía ⚡: Te da más vitalidad para todo el día.
- Reduce el estrés 😊: Ayuda a liberar tensiones y mejorar tu estado de ánimo.
- Mejora el sueño 😴: Dormirás mejor si haces ejercicio regularmente.

### ¿Cuánto ejercicio necesitas?

Para una vida saludable, se recomienda:

- Niños y adolescentes (5-17 años):
  - Al menos 1 hora al día de actividad física moderada o intensa.
  - Actividades como correr, nadar, bailar o montar en bicicleta.
- Adultos (18-64 años):
  - 150 minutos a la semana de actividad moderada (caminar, bailar) o 75 minutos de actividad intensa (correr, deportes).

### Tipos de Actividad Física

1. Aeróbica (Cardio) 🏃:
  - Ejemplos: Correr, nadar, bailar, montar bicicleta.
  - Beneficios: Mejora la circulación, el corazón y la respiración.
2. Fuerza (Musculación) 💪:
  - Ejemplos: Levantar pesas, yoga, pilates.
  - Beneficios: Fortalece los músculos y los huesos.
3. Flexibilidad 🧘:
  - Ejemplos: Estiramientos, yoga, danza.
  - Beneficios: Mejora la postura, reduce el riesgo de lesiones.
4. Equilibrio 🧘:
  - Ejemplos: Tai Chi, yoga, gimnasia.
  - Beneficios: Ayuda a mantener el cuerpo estable y reduce caídas.



promoción y mantenimiento de la salud

# EJERCICIO Y ACTIVIDAD FÍSICA



## ¡MUÉVETE PARA UNA VIDA SALUDABLE!

### ¿Por qué es importante el ejercicio?

El ejercicio y la actividad física son clave para una vida saludable. No solo mejoran nuestra forma física, sino también nuestro bienestar mental.

#### Beneficios del ejercicio:

- Mejora el corazón ❤️: Ayuda a que el corazón funcione mejor.
- Fortalece los huesos 💪: El ejercicio fortalece los músculos y los huesos.
- Aumenta la energía ⚡: Te da más vitalidad para todo el día.
- Reduce el estrés 😊: Ayuda a liberar tensiones y mejorar tu estado de ánimo.
- Mejora el sueño 😴: Dormirás mejor si haces ejercicio regularmente.

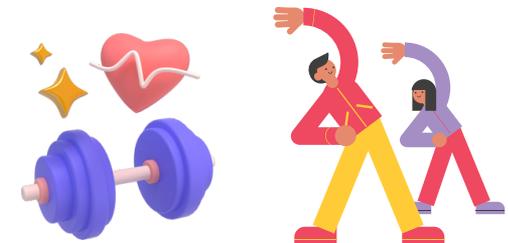
### ¿Cuánto ejercicio necesitas?

Para una vida saludable, se recomienda:

- Niños y adolescentes (5-17 años):
  - Al menos 1 hora al día de actividad física moderada o intensa.
  - Actividades como correr, nadar, bailar o montar en bicicleta.
- Adultos (18-64 años):
  - 150 minutos a la semana de actividad moderada (caminar, bailar) o 75 minutos de actividad intensa (correr, deportes).

### Tipos de Actividad Física

1. Aeróbica (Cardio) 🏃:
  - Ejemplos: Correr, nadar, bailar, montar bicicleta.
  - Beneficios: Mejora la circulación, el corazón y la respiración.
2. Fuerza (Musculación) 💪:
  - Ejemplos: Levantar pesas, yoga, pilates.
  - Beneficios: Fortalece los músculos y los huesos.
3. Flexibilidad 🧘:
  - Ejemplos: Estiramientos, yoga, danza.
  - Beneficios: Mejora la postura, reduce el riesgo de lesiones.
4. Equilibrio 🧘:
  - Ejemplos: Tai Chi, yoga, gimnasia.
  - Beneficios: Ayuda a mantener el cuerpo estable y reduce caídas.



promoción y mantenimiento de la salud