

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

EJERCICIO.

Recomendaciones para hacer ejercicio

- Practica actividad física moderada, la cual puede ser caminar a paso rápido.
- La duración de esta actividad debe ser mínimo 30 minutos continuos día.
- Realiza la práctica de la actividad física mínimo 3 veces a la semana.
- Si practicas algún deporte haz siempre calentamiento antes de iniciar.
- Usa ropa y calzado cómodo y adecuado al hacer ejercicio



Efectos del ejercicio en tu cuerpo:



- Mejora la salud de tus huesos
- Conservar y mejora tu equilibrio y la coordinación
- Aumenta tu flexibilidad articular
- Mejora las funciones de tu cuerpo