

# CONCEPTOS BÁSICOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



## BENEFICIOS CLAVE

La actividad física mejora el estado de ánimo y el sueño. **Si se combina con una alimentación saludable**, también puede reducir el riesgo de sufrir depresión, enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 e hipertensión



## COMIENCE POCO A POCO

Comience con **10 minutos** de ejercicio **dos veces por semana**. ¡Hacer jardinería, pasar la aspiradora y salir a caminar son excelentes actividades que lo ayudarán a mantenerse en movimiento!



## DESARROLLE SINTONÍA CON SU CUERPO

Intenta comprender **los límites de su cuerpo** mientras hace ejercicio para reducir el riesgo de sufrir lesiones. Comience con **ejercicios de baja intensidad** y dele tiempo a su cuerpo para que descanse.



## ENCUENTRE UN GRUPO

Hacer actividades con la familia, amigos y comunidad es una excelente manera de **mantenerse motivado** y **mejorar la constancia**.

### Para mejorar el equilibrio

Yoga

Caminar hacia atrás

Párese en una pierna

Tai Chi



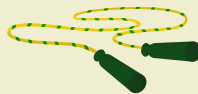
### Para fortalecer los huesos

Brincar

Saltar

Saltar la cuerda

Correr



### Para desarrollar músculo

Flexiones y abdominales

Levantamiento de pesas

Bandas de resistencia

Jardinería

Escalar

