

Elige actividad física...



Evita el sedentarismo...



No permanezcas mucho tiempo en postura sentada. Cada hora levántate y muévete un poco.

...Tú ganas



Osakidetza



COMPROMISO CON LAS PERSONAS

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Mejorará tu calidad de vida...

- ▲ Fuerza y resistencia de huesos y músculos, incluido tu corazón.
- ▼ Peso, azúcar en sangre, tensión arterial.

... y te sentirás mejor

Estarás de mejor humor y dormirás mejor.

Comienza con una actividad ligera y poco a poco aumenta el tiempo y la intensidad.

Mejor hacer algo de actividad física que no hacer nada, pero cuanto más realices mejor.

Incluye ejercicios de fuerza y de flexibilidad.

¡Tienes todo el día para conseguirlo!

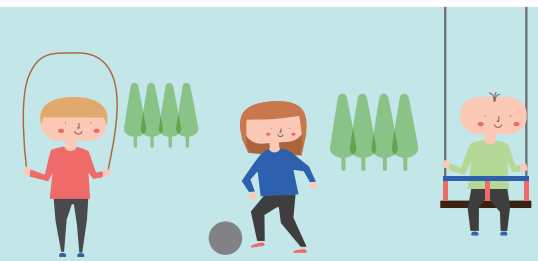
< 5 años



3 h./día



Ánimate a moverse y al juego activo



6-17 años



1 h./día



18-64 años



1/2 h./día



> 65 años



1/2 h./día

