



# PÍLDORAS SALUDABLES

## TIPS DE SALUD (Actividad Física)

# LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

- La OMS destaca la importancia de la dieta saludable y de la actividad física regular.
- Partiendo de la premisa de que el sedentarismo aumenta el riesgo de mortalidad, de enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial y diabetes tipo 2, la mejor recomendación que podemos dar hacer es; **“siéntate menos y muévete más”**
- El “primer paso” para abandonar el sedentarismo... **¡puede ser caminar!**
- Caminar es ideal para comenzar a hacer algo de actividad física, es lo mejor para personas con sobrepeso y poco activas, es una de las maneras más fáciles de hacer ejercicio físico, es una actividad barata y que puede realizarse en cualquier momento y en cualquier lugar

# LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

- Fortalece tu corazón
- Mejora la circulación
- Disminuye los niveles de colesterol
- Previene la aparición de diabetes
- Reduce el riesgo de hipertensión
- Mejora la capacidad pulmonar
- Previene la osteoporosis
- Disminuye el riesgo de glaucoma
- Retrasa el Alzheimer
- Refuerza tu sistema inmunológico



- Combate el sobrepeso
- Quemar grasa
- Fortalece todos tus músculos
- Reduce celulitis y flacidez
- Mejora la postura
- Reduce el estrés
- Mejora tu vida sexual
- Combate el insomnio
- Previene la depresión, mejora el ánimo
- Favorece el equilibrio

# DA EL PRIMER PASO

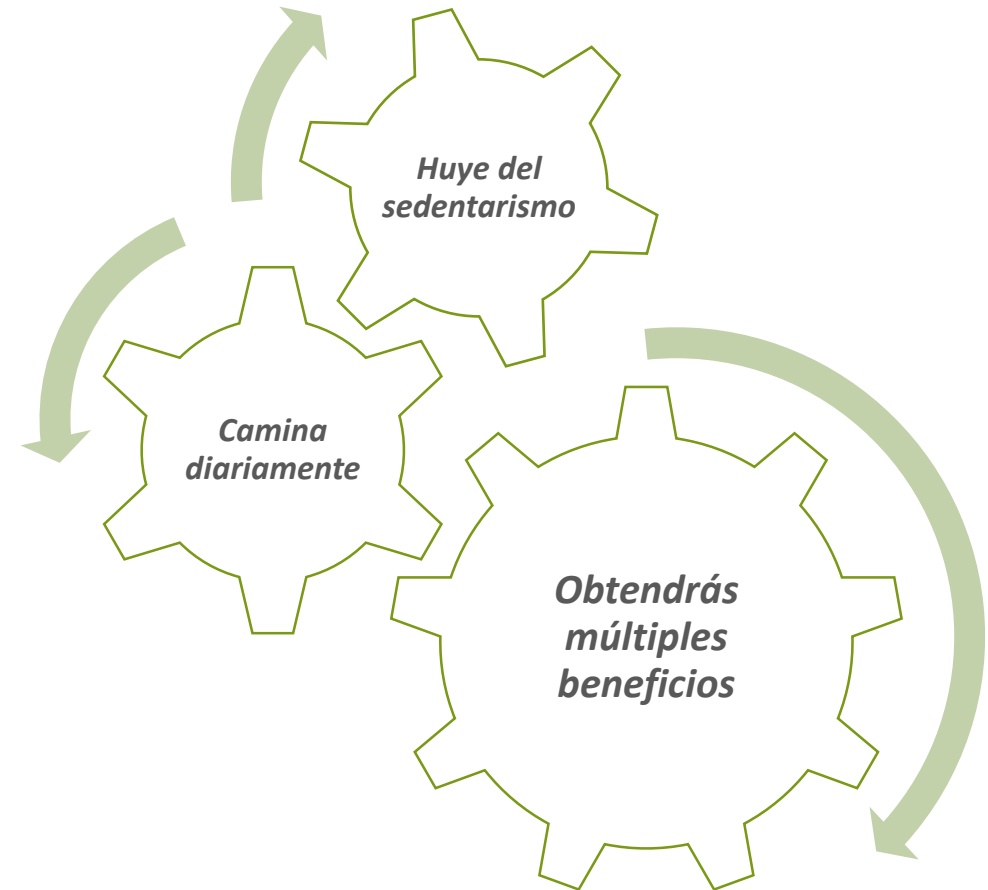
- Se recomienda caminar entre media hora y una hora diaria.
- Sí no puedes caminar diariamente, divide la caminata durante la semana (150 minutos como mínimo). Intenta caminar por lo menos tres días a la semana, agregando unos minutos cada semana.
- Usa ropa y calzado adecuado para caminar.
- Camina a un ritmo moderado suficiente para aumentar tu ritmo cardiaco, concéntrate y respira sin dificultad.
- Camina con la barbilla en alto y los hombros un poco hacia atrás, balancea los brazos de forma natural y no des zancadas muy grandes.
- Para evitar articulaciones y músculos doloridos, comienza tu rutina de ejercicio lentamente. Tras varias semanas, empieza a caminar más deprisa, a aumentar la distancia y la duración de las caminatas.



# ¿AÚN SIGUES SENTADA?

¡¡No más excusas!!

Hoy es el mejor día para comenzar a **CAMINAR** tu vida.



RECUERDA:

CUIDA TU CUERPO TODOS LOS DÍAS  
Y ÉL CUIDARÁ TODA LA VIDA DE TÍ

# Programa Cuídat+

Desarrollado por:



**mujeres en igualdad**

Subvencionado por:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE DERECHOS SOCIALES  
Y AGENDA 2030



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

