

Recomendaciones para disfrutar del paseo

- Tomar un desayuno completo en el que no falte una pieza de fruta.
- Utilizar ropa que favorezca la transpiración y calzado con buena sujeción.
- Protegerse la cabeza del sol y aplicarse crema de protección solar.
- Beber agua para hidratarse.
- Caminar erguido, con la espalda recta y los hombros ligeramente hacia atrás.

Llevar una vida activa ayuda a:

- Desarrollar y mantener la fuerza y resistencia muscular y mejorar la masa ósea.
- Mejorar la coordinación, la movilidad y el equilibrio.
- Aumentar las defensas del organismo.
- Mantener controlados los niveles de tensión arterial, colesterol y glucosa.
- Controlar el peso corporal.
- Reducir el estrés, los estados de ansiedad y la depresión.
- Disfrutar de mayor calidad de vida.



Actívate

- Realiza ejercicios de estiramiento, fortalecimiento muscular y flexibilidad, al menos 2-3 días a la semana.
- Practica actividad física de intensidad moderada a vigorosa al menos 5 días a la semana
- En la infancia y adolescencia se recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad física vigorosa.
- En las personas adultas y mayores se recomienda realizar al menos 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada o 30 minutos al día de actividad física vigorosa. Procurando ser lo más activo que puedas.
- Cambia el transporte motorizado (coche, autobús, ascensor) por transporte activo (andar, bicicleta, subir y bajar escaleras).
- Limita los periodos de tiempo sedentarios, especialmente el tiempo de ocio delante de una pantalla.
- **Hacer algo de actividad física es mejor que permanecer totalmente inactivo.**