

Calendario semanal de actividad física para población mayor de 65 años

Cumplir con las recomendaciones de actividad física es más fácil de lo que parece, anota en el calendario las actividades que ya realizas, su duración e intensidad. Si no alcanzas las recomendaciones para tu edad, introduce gradualmente nuevas actividades; en la [web](#) puedes encontrar muchas ideas sobre cómo hacerlo.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Aeróbicas							
Fortalecimiento muscular							
Actividad física multi-componente variada							
TOTAL							
TOTAL SEMANAL							

¡RECUERDA!

- ➔ Al menos entre 150 y 300 minutos de actividad física moderada, o bien al menos entre 75 y 150 minutos de actividad vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. (1 minuto de actividad vigorosa ≈ 2 minutos de actividad moderada)
- ➔ Al menos 2 días a la semana con actividades de fortalecimiento muscular que incluyan los grandes grupos musculares.
- ➔ Actividad física multicomponente variada que priorice trabajar la fuerza y equilibrio funcional. Esto mejorará su calidad funcional y ayudará a evitar caídas.

Y ADEMÁS:

- ➔ Reducir los periodos dedicados a actividades sedentarias.
- ➔ Sustituir la actividad sedentaria por actividad física de cualquier intensidad.
- ➔ Cambia el transporte motorizado por transporte activo (caminar, bici).