

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. Recuerda que para que cuente tienen que tener una duración de al menos 10 minutos cada una. (o infórmate en : www.----.es)

| TIPO DE ACTIVIDAD | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|-------------------------------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
| AERÓBICAS | | | | | | | |
| FORTALECIMIENTO MUSCULAR/ÓSEO | | | | | | | |
| FLEXIBILIDAD | | | | | | | |
| EQUILIBRIO | | | | | | | |
| TOTAL | | | | | | | |
| TOTAL SEMANAL | | | | | | | |

¡RECUERDA!

Al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana o 75 minutos de actividad vigorosa a la semana o combinación equivalente.

(1 minuto de actividad vigorosa=2minutos de actividad moderada)..

Al menos 2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular y óseo, y de flexibilidad.

En **mayores de 65 años con dificultades de movilidad** al menos 3 días a la semana ejercicios de equilibrio.

Y ADEMÁS:

Reduce los periodos sedentarios de más de 2 horas seguidas, realizando descansos activos cada 1 o 2 horas (estiramientos, breve paseo, ..)

Cambia el transporte motorizado por transporte activo (caminar, bici..).

Limita el tiempo delante de una pantalla.