

MAYORES DE 18 AÑOS MAYORES DE 18 AÑOS MAYORES DE 18 AÑOS MAYORES DE 18 AÑOS MAYORES DE 18 AÑOS

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA COMO MÍNIMO A LA SEMANA

150 minutos de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad vigorosa o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa

Y ADEMÁS

2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, de mejora de la masa ósea y para mejorar la flexibilidad.



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA COMO MÍNIMO A LA SEMANA

150 minutos de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad vigorosa o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa

Y ADEMÁS

2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, de mejora de la masa ósea y para mejorar la flexibilidad.



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA COMO MÍNIMO A LA SEMANA

150 minutos de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad vigorosa o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa

Y ADEMÁS

2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, de mejora de la masa ósea y para mejorar la flexibilidad.



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA COMO MÍNIMO A LA SEMANA

150 minutos de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad vigorosa o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa

Y ADEMÁS

2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, de mejora de la masa ósea y para mejorar la flexibilidad.



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

¡MUEVETE MÁS!



REALIZA COMO MÍNIMO A LA SEMANA

150 minutos de actividad física moderada o bien 75 minutos de actividad vigorosa o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa

Y ADEMÁS

2 días a la semana actividades de fortalecimiento muscular, de mejora de la masa ósea y para mejorar la flexibilidad.



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL

REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS DE MÁS DE 2 HORAS SEGUIDAS

realizando descansos activos cada una o dos horas.



APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO

a pie o en bici



Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS DE MÁS DE 2 HORAS SEGUIDAS

realizando descansos activos cada una o dos horas.



APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO

a pie o en bici



Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS DE MÁS DE 2 HORAS SEGUIDAS

realizando descansos activos cada una o dos horas.



APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO

a pie o en bici



Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS DE MÁS DE 2 HORAS SEGUIDAS

realizando descansos activos cada una o dos horas.



APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO

a pie o en bici



Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.

REDUCE LOS PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS DE MÁS DE 2 HORAS SEGUIDAS

realizando descansos activos cada una o dos horas.



APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO

a pie o en bici



Y LIMITA EL TIEMPO DE PANTALLA



Actividad moderada: se acelera el ritmo cardíaco y el respiratorio pero aún se puede hablar. Por ejemplo, al caminar rápido.

Actividad vigorosa: La respiración se ve dificultada y falta el aliento; el ritmo cardíaco es más elevado. Por ejemplo, al correr.



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE SANIDAD, CONSUMO Y BIENESTAR SOCIAL