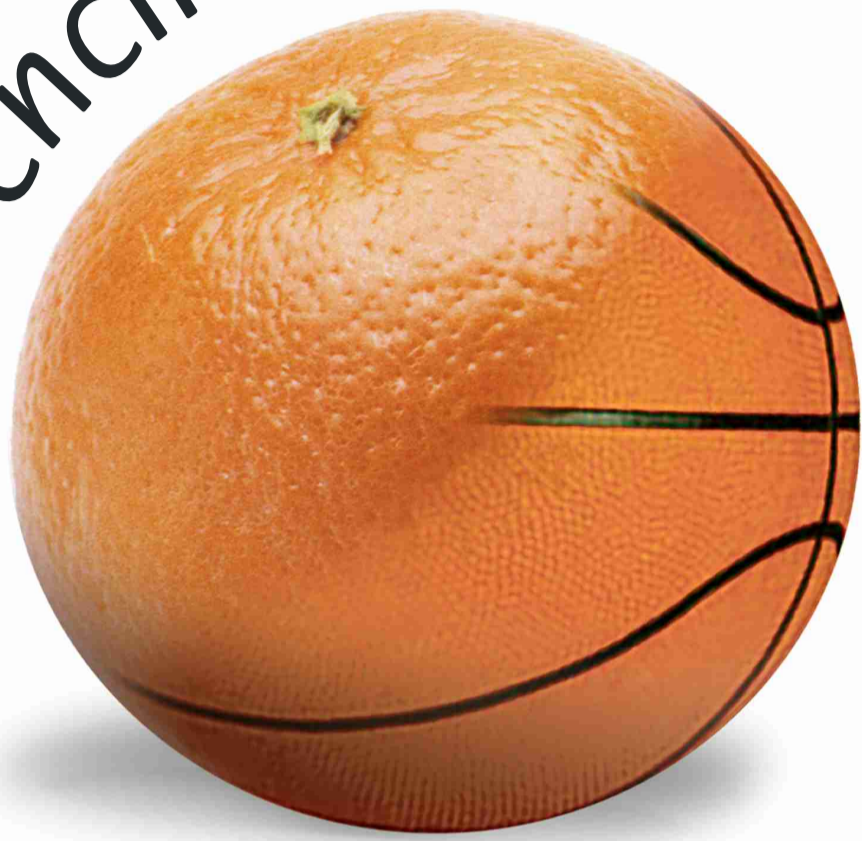


La fórmula
para una **vida redonda**
es sencilla



sumaSalud
VIDA ACTIVA + ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Aumenta tu actividad física diaria

La actividad física es un factor tan determinante como la dieta si deseas mantener una buena salud y prevenir la obesidad, entre otras enfermedades.

La composición de la dieta tiene que ser acorde con el estilo de vida de cada individuo. En consecuencia, si llevas una vida poco activa, tendrás que ingerir menos calorías, y si ingieres más, deberás aumentar tu actividad.

Sigue estos consejos si quieres ser más activo:

1. Si no realizas actividad física regularmente, comienza por dedicarle unos minutos cada día hasta llegar a la **media hora diaria**. Este es el tiempo mínimo recomendado.

2. Puedes ser más activo cambiando muchos hábitos de tu vida cotidiana de forma sencilla como:

- > Bajar un par de paradas antes del autobús para ir al trabajo.
- > Limitar las conductas sedentarias, como ver la televisión, y sustituirlas por actividades que requieran movimiento.
- > Evitar coger el coche cuando las distancias sean cortas.
- > Aprovechar el fin de semana para aumentar tu actividad física, viendo una exposición, visitando un museo o participando en clases de baile.
- > Disfrutar de actividades al aire libre como realizar alguna excursión al campo o montar en bicicleta.
- > Jugar activamente con niños a algún juego que requiera cierto ejercicio físico.

vida activa + alimentación saludable = suma salud

FINANCIADO POR

