

bip

DECÁLOGO PARA NO CAER EN EL SEDENTARISMO

Si tienes un estilo de vida sedentario, **con voluntad y empeño** puedes cambiarlo.

Te animamos a incorporar a las rutinas de tu día a día unas pautas saludables realizando ejercicio físico para **reducir el riesgo a desarrollar enfermedades** crónicas y mejorar tú calidad de vida.



tu salud
nos mueve

¿Sabías que sólo hacen falta 30 minutos diarios de ejercicio físico para no caer en el sedentarismo?

COMBÁTELO CON
ESTOS CONSEJOS



- 1 Practica ejercicio al aire libre.
- 2 Entrena siempre que puedas en compañía.

3 Elige un atuendo y un calzado adecuado.



4 Calienta antes y después de hacer ejercicio.



5 Mantente hidratado en todo momento.



6 Inicia el ejercicio progresivamente.



9 ¡Descansa! Es muy importante para que el organismo se recupere.



8 Sé persistente; tu cuerpo experimentará mayor bienestar.



7 Asegúrate de controlar tus constantes vitales.



10 Si tienes alguna patología, consulta con un especialista antes de comenzar.

CEPSA

¿A QUÉ ESTÁS ESPERANDO?
¡MÚEVETE Y ACTIVA TU VIDA!

tu salud
nos mueve

