

## ¿POR QUÉ EMPEZAR HOY A PRACTICAR DEPORTE?

Hay evidencias científicas de que las personas físicamente activas presentan, no solo un mejor estado de salud, si no también menor riesgo de padecer ciertas enfermedades y dolencias.



### MEJORA TU SALUD MENTAL

Ayuda a liberar tensión y a mejorar los síntomas producidos por enfermedades como la ansiedad o la depresión.



### PREVIENE ENFERMEDADES

La práctica regular disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, diabetes y de padecer ciertos tipos de cáncer.

### BENEFICIOS EN SANGRE

Está demostrado que el ejercicio diario disminuye los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.



### AYUDA A TUS HUESOS

Reduce las probabilidades de padecer enfermedades óseas como, por ejemplo, la artrosis. Los adultos activos físicamente tendrán menor riesgo de fracturas de cadera o vértebras.

## EMPIECE AHORA MISMO

Además del ejercicio físico planificado es importante permanecer activo el resto del día. Puede pasear, utilizar las escaleras o elegir el transporte activo para desplazarse al trabajo: ir caminando, bajarnos una parada antes de llegar si utilizamos el transporte público o aparcar lejos si vamos en coche son algunas ideas recomendables.

### DEBEMOS MANTENERNOS ACTIVOS DURANTE LA JORNADA LABORAL

Es fundamental interrumpir los periodos sedentarios. Permanecer mucho tiempo sentado sin gasto de energía es un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas.



### DAR BREVES PASEOS AL AIRE LIBRE

### HACER ESTIRAMIENTOS

### UTILIZAR ESCALERAS

### PROMOVER CAMBIOS POSTURALES (SENTADOS, DE PIE, CAMINAR..)

Hacer ejercicio, llevar una vida activa y disminuir el sedentarismo son hábitos beneficiosos para la salud. Aunque no alcancemos por completo los objetivos recomendados recuerda que hacer alguna actividad física por poca que sea es siempre mejor que no hacer nada y nuestra salud nos lo agradecerá.