

Recomendaciones saludables

Actividad física

Actividad física



El día a día está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos. Tras el confinamiento conviene recuperar progresivamente la condición física.

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés** más de 2 horas seguidas **sentado**
- ✓ Si sales a la calle, siempre que sea posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños**: pon música en casa, involúcrales en las tareas domésticas, comparte con ellos ocio activo (en el parque, con la bici, haciendo deporte...)



14 julio 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es

@sanidadgob



**#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS**

