



ACTIVIDAD FÍSICA

es la práctica de un deporte, un juego recreativo , un simple paseo caminando o en bicicleta.

CONSEJOS:

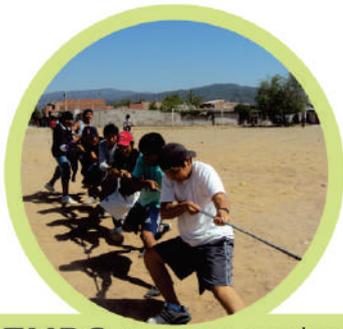
- Toma AGUA antes, durante y después de realizar actividad física.
- Elige horarios de menor exposición a los rayos del sol.

BENEFICIOS

- + Mejora tu Salud y Bienestar.
- + Previene factores de riesgo cardiovascular.



Gobierno de JUJUY
Ministerio de Salud



Actividad Física hasta los 18 años

TIEMPO recomendado de Actividad Física
60'
DIARIOS



Juega , realiza un deporte o baila.



Recuerda tomar AGUA antes, durante y después de la actividad

Una caminata diaria beneficia tu Salud.



Ayuda a mantener el peso saludable.



La actividad frecuente fortalece tus huesos.



Recuerda tomar AGUA antes, durante y después de la actividad



Actividad Física de 18 a 64 años



SUMA al menos **30'** moderados de Actividad Física **3 días** por semana
2 Días por semana realiza fortalecimiento muscular.

Actividad Física 65 años y más



SUMA al menos **30'** de Actividad Física **moderada.**



Antes de iniciar una actividad concurre al control con tu médico.



Paseos en bicicleta, gimnasia acuática, baile, yoga y estiramientos te beneficiarán.



Para mantenerte motivado camina con un amig@ o tu mascota.



Recuerda tomar AGUA antes, durante y después de la actividad