

## 4-HAZ DEPORTE, DIVIERTETE

- ▶ EJERCICIO DINÁMICO (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) Y DE FUERZA A INTENSIDAD MODERADA .
- ▶ PRACTICA REGULAR AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA DINÁMICO Y DE FUERZA DOS O TRES VECES DURANTE 20 MINUTOS.
- ▶ ELIGE EL EJERCICIO QUE MAS SE ADAPTE A TUS CIRCUNSTANCIAS.

**HACER EJERCICIO APORTA BENEFICIOS PARA LA SALUD TANTO FÍSICOS, SOCIALES Y PSÍQUICOS:** mejora la eficacia del corazón y pulmones, controla el peso corporal, la tensión arterial, las cifras de glucosa y colesterol en sangre, regula el ritmo intestinal, combate el estrés, libera tensiones, aumenta la autoestima...

**CONVIERTE EL EJERCICIO EN UN HÁBITO DE VIDA.**

