

Tu salud, nuestra prioridad



PARA MÁS INFORMACIÓN, PONTE EN CONTACTO CON NOSOTROS:

 [salud@aytoalcobendas.org](mailto:salud@aytoalcobendas.org)   @Alcobendasalud

 916 637 001

# Guía de Actividad Física contra el Sedentarismo

**Para estar más fit  
y menos fat**

# UNA VIDA ACTIVA ES TAN IMPORTANTE COMO UNA BUENA DIETA

Llevar una vida activa beneficia tu salud, tanto a nivel físico como mental, mejorando tu bienestar y calidad de vida y ayudándote a prevenir enfermedades en el futuro.

Para cuidar tu salud te recomendamos: reducir el sedentarismo, aumentar la movilidad e incorporar la actividad física a tu vida diaria.

## BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO:

- Mejora la salud mental; reduce el estrés, el riesgo de ansiedad y depresión.
- Mejora la calidad del sueño.
- Ayuda a controlar el peso corporal.
- Ayuda a reforzar la autoconfianza.
- Mejora el equilibrio y la agilidad, disminuyendo el riesgo de caídas.
- Favorece el mantenimiento de la masa ósea y reduce el riesgo de fracturas.
- Impulsa las relaciones sociales, sobre todo el deporte de equipo.
- Reduce la hipertensión arterial, el riesgo de padecer diabetes tipo 2, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, cáncer de mama o colon, etc.

## IDEAS PARA INCORPORAR LA ACTIVIDAD FÍSICA A TU DÍA A DÍA:

- Aprovecha para caminar en los trayectos al trabajo o a tus actividades cotidianas.
- Si utilizas el transporte público, apéate dos paradas antes de tu destino y camina.
- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Valora la posibilidad de ir en bicicleta.
- Utiliza parte de tu tiempo de ocio para practicar alguna actividad que te interese, como bailar, jugar, correr o nadar.
- Combina actividad física aeróbica, de fuerza y de equilibrio.

## Actividad física para una vida más saludable



### REDUCIR

Sedentarismo.



### 2-3 DIAS POR SEMANA

Fortalecimiento Muscular, Flexibilidad, Elasticidad.



### 3-5 DIAS POR SEMANA

Actividad Cardiovascular, Actividad Deportiva y Recreativa.



### TODOS LOS DIAS

Estilo de Vida Activa y Saludable.



## EJERCICIO RECOMENDADO:

### MUJERES EMBARAZADAS Y POSTPARTO

▶ 2,5 h / semana

### ADULTOS

▶ 2,5h - 5 h / semana

### MAYORES

▶ 2,5h - 5 h / semana

### NIÑOS Y ADOLESCENTES

▶ 1h / día