

¡Muévete!

*Para ganar salud y tratar enfermedades.
Para mantener la autonomía y prevenir la dependencia.*



PARA CUIDAR EL CORAZÓN Y TRATAR LAS ENFERMEDADES VASCULARES

El ejercicio físico ayuda a controlar la tensión arterial, el colesterol, el peso, la grasa abdominal, el azúcar en sangre y el estrés. Reduce el riesgo de recaídas y de muerte.



PARA TRATAR LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El ejercicio físico ayuda a aliviar la fatiga y la dificultad de respirar y mejora la tolerancia al ejercicio y a las actividades de la vida diaria.

PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL Y COGNITIVA

El ejercicio físico ayuda a mejorar el ánimo, favorece el sueño y reduce la ansiedad y la depresión. Favorece los procesos de memoria y aprendizaje.



PARA RETRASAR EL ENVEJECIMIENTO Y PREVENIR LA FRAGILIDAD Y LA DEPENDENCIA

El ejercicio físico aumenta la fuerza, el equilibrio y la movilidad de las articulaciones. Favorece la autonomía en la vida diaria y previene caídas.



EJERCICIO SALUDABLE

AUMENTAR EL EJERCICIO FÍSICO

EN LA VIDA DIARIA

EJERCICIO SEGURO

