



Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor. Toda actividad física cuenta.



Para crecer mejor, una hora al menos de ejercicio moderado al día. Correr, jugar, practicar algún deporte. Bueno para su cuerpo y para su mente.



Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor. Toda actividad física cuenta.



Para crecer mejor, una hora al menos de ejercicio moderado al día. Correr, jugar, practicar algún deporte. Bueno para su cuerpo y para su mente.



Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor. Cada movimiento cuenta. ¡Tu puedes!



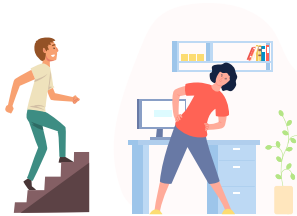
Para crecer mejor, una hora al menos de ejercicio moderado al día. Correr, jugar, practicar algún deporte. Bueno para su cuerpo y para su mente.



¡¡Muévete!! El parque es fuente de salud y placer. Camina 30 minutos al día, ¡ si es más mejor! ¡si es en la naturaleza mucho mejor!



MUÉVETE MÁS, SIÉNTATE MENOS Y HAZ EJERCICIO FÍSICO



Si pasas muchas horas sentado, realiza pequeñas pausas activas, levántate lo máximo que puedas, sube las escaleras a pie y realiza estiramientos a lo largo del día. ¡Cada movimiento cuenta!



Un buen plan con amigos/as: Patinar, correr, jugar un partido... ¿Se te ocurre algo más?



¿Quieres tener más vitalidad? El ejercicio físico te ayuda. Muévete más en tu día a día, corre, camina rápido, apúntate al gimnasio, baila, practica algún deporte.



Un buen plan con amigos/as: Patinar, correr, jugar un partido... ¿Se te ocurre algo más?



Salta, juega, baila, corre. ¿Te lo vas a perder? ¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!



Bailar es bueno para el corazón. Baila reguetón, salsa, mbalax o chachachá. Solo/a o en compañía. ¡Báilate! ¡Cada movimiento cuenta!



Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor. Cada movimiento cuenta. BUENO PARA TU MENTE BUENO PARA TU CUERPO



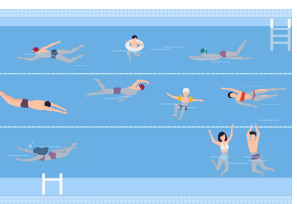
Bailar es bueno para el corazón. Baila reguetón, salsa, mbalax o chachachá. Solo/a o en compañía. ¡Báilate! ¡Cada movimiento cuenta!



La actividad física es beneficiosa para todos y todas, adáptala a tus condiciones y disfrútala. ¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!



Queda con gente de tu entorno (vecindario, familia, amistades) para ir al monte, hacer deporte, visitas culturales, paseos al aire libre... ¿Te lo vas a perder? ¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!



¿Has probado la piscina? Entra al agua y olvídate de todo. Bueno para el cuerpo. Bueno para la mente.



El ejercicio físico ayuda a controlar la tensión arterial, el peso, la glucosa y el colesterol. Te relaja y te ayuda a sentirte mejor, con más vitalidad y mejor humor. ¿Te lo vas a perder? ¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!



¡MUEVETE MUCHO! Bailar, caminar, practicar algún deporte, actividades de tiempo libre, tareas del hogar, huerta, juegos activos... ¡Encuentra tu manera y disfrútala!



TENGAS 5 AÑOS O 70: MUÉVETE MÁS, SIÉNTATE MENOS Y HAZ EJERCICIO FÍSICO



¡MUEVETE MUCHO! Bailar, caminar, practicar algún deporte, actividades de tiempo libre, tareas del hogar, huerta, juegos activos... ¡Encuentra tu manera y disfrútala!



Los pequeños movimientos de cada día también cuentan. Camina un poco más que ayer y un poco más rápido. Elige escaleras en lugar de ascensor, caminar en lugar de coche o autobús.



