“Así como hoy trabajamos juntos en la huerta, mantenernos activos diariamente cultiva nuestra salud física y emocional”



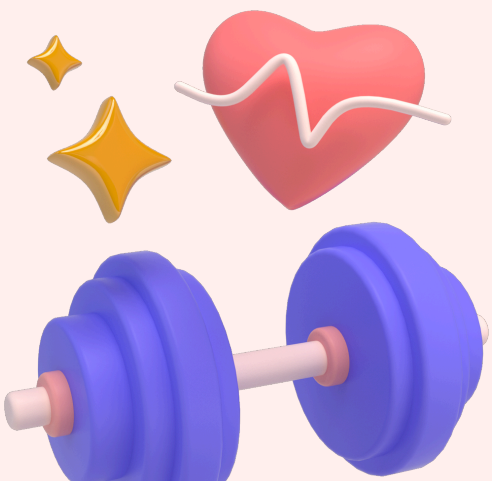
Alimentación equilibrada

Aportando la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vitalidad. Consumir frutas, verduras frescas y alimentos ricos en proteínas ayuda a fortalecer los músculos, mejorar la circulación y favorecer la recuperación después del esfuerzo

Descanso adecuado

Hacer pausas regulares, hidratarse y estirar suavemente permite mantener la energía y disfrutar plenamente de la experiencia.





Los beneficios para la actividad física

fortalece el corazón, mejora la circulación, ayuda a mantener un peso saludable y fortalece los músculos.

Conexión social

Fortalece los lazos sociales, fomenta la comunicación y crea recuerdos compartidos.





Los beneficios para la salud mental:

cómo caminar reduce el estrés, mejora el estado de ánimo, aumenta la autoestima y puede ser una excelente herramienta para combatir la depresión y la ansiedad.

Gobernación de Cundinamarca | Salud Gobernación de Cundinamarca

Diseñado por: María Paula Rodríguez Castro
Enfermera.