Gobernación de Cundinamarca

LA ACTIVIDAD FISICA

Realizar deporte con regularidad alivia el estrés y mejora el sueño y la salud mental. Ayuda a combatir posibles crisis de ansiedad o de depresión.

RECOMENDACIONES

REALIZAR ACTIVIDAD FISICA MINIMO 22 MINUTOS DIARIOS , YA SEA CAMINANDO,HACIENDO EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTRO O ,REALIZAR EJERCICIOS DE CARDIO,SALTAR LAZO

ACTIVIDAD FISICA

PRESENTADO POR:
YOMAIRA LEON
EJECUTORA APS
COMUNITARIA TIBIRITA



Gobernación de Cundinamarca

QUE ES LA ACTIVIDAD FISICA

Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas;mejora la salud ósea y funcional, y es un determinante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

