

¡A Movernos Juntos!

¡No dejes que el clima o tu estado de ánimo te impidan mantenerte activo!

Mover nuestro cuerpo tiene muchos beneficios para la salud. Descubre nuevas formas de moverte.

La actividad al aire libre:

- quema más calorías y fortalece tu corazón.
- te dá una buena dosis de Vitamina D.
- aumenta tus niveles de energía.
- despierta al niño que vive dentro de ti – haz un muñeco de nieve o anímate a explorar deportes como la caminata sobre nieve y el patinaje sobre hielo.

¿Hace mucho frío afuera? Al movernos, nuestros cuerpos generan suficiente calor para mantener una temperatura cálida.

¿Poca energía y motivación? Elige la actividad física que más disfrutas. Baila al ritmo de tu canción favorita o juega baloncesto en silla de ruedas.

¿Los gimnasios y aparatos de ejercicio son muy caros? Elige actividades que son fáciles y sin costo, como caminar o participar en una clase virtual de ejercicios.

¿Te falta tiempo? Completa 10 minutos de actividad física. Y trata de repetirlo tres veces al día.

Beneficios de ser activo:



Mejora tu ánimo y te hace sentir bien



Mantiene el corazón saludable



Fortalece el sistema inmunológico

Celebra y exagera cada movimiento – cada día, todos los días.

