

Permanecer activo a cualquier edad

El ejercicio es bueno para usted sin importar la edad que tenga. También reduce nuestro riesgo de contraer muchas enfermedades, como cáncer, enfermedad cardíaca o diabetes. Ayuda a reducir el estrés, nos ayuda a dormir mejor y mejora nuestra salud mental. He aquí algunos consejos para incorporar el ejercicio en su estilo de vida, sin importar la edad.

Niños



Jugando a la etiqueta
Jugando en el patio
Tiros al aro de baloncesto

TIEMPO DE EJERCICIO NECESARIO:
AL MENOS 1 HORA TODOS LOS DÍAS

Adolescentes



Deportes en equipo en la escuela
Andar en bicicleta con amigos
Pasear al perro

TIEMPO DE EJERCICIO NECESARIO:
AL MENOS 1 HORA TODOS LOS DÍAS

Adultos



Deportes grupales como
raquetbol o tenis
Inscribirse en un gimnasio
Yoga
Entrenamiento con pesas

TIEMPO DE EJERCICIO NECESARIO:
AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA,
5 DÍAS A LA SEMANA

Las Personas Mayores



Mantener el equilibrio
Hidrogimnasia
Elongación
Pesos ligeros

TIEMPO DE EJERCICIO NECESARIO:
AL MENOS 30 MINUTOS AL DÍA,
5 DÍAS A LA SEMANA

