



# EJERCICIO FÍSICO



## ACTIVIDADES recomendadas

### TRANSPORTE



Son válidas todas las alternativas al transporte mecanizado, por ejemplo, **subir y bajar por las escaleras** en vez de utilizar el ascensor; todavía mejor si es posible hacerlo con paso enérgico o subiendo los escalones de dos en dos. **Ir al trabajo o a la escuela a pie o en bicicleta** o, al menos, realizar todos los desplazamientos posibles a pie, y mejor si puede hacerse con paso amplio y enérgico.

### Actividades domésticas

Todas las de **limpieza, jardinería, bricolaje**, etc.



**RECUERDA**

### ACTIVIDADES EN TIEMPO DE OCIO

Ya sea individualmente, en familia o en grupo, por ejemplo:

**excursiones** de fin de semana **a**

**pie** o en **bicicleta**, **pasear** por la

ciudad o por el campo, juegos

tradicionales, baile, deportes de

jardín o playa, nadar, etc.



**A**ntes de iniciar una actividad física acude a tu médico y hazte una revisión; él te aconsejará sobre tu mejor opción y te prescribirá el nivel que puedes y debes realizar. Será una buena inversión.

