



Mantenerse físicamente activo proporciona beneficios tanto físicos como psíquicos y sociales.

PIENSA QUE...

- > Cualquier persona, a cualquier edad, puede iniciar una actividad física moderada; **EL CUERPO LO AGRADECE SIEMPRE.**
- > 150 minutos a la semana de **ACTIVIDAD FÍSICA ENTRE MODERADA E INTENSA** reduce en un 30% el riesgo de padecer ciertas enfermedades.
- > **APROVECHA CUALQUIER CIRCUNSTANCIA PARA MOVERTE:** anda más y usa menos el coche, sube escaleras, sal a pasear en familia...

ELIGE UN TIPO DE EJERCICIO QUE TE GUSTE Y, SOBRE TODO, QUE NO PUEDA GENERARTE LESIONES.

LA MODERACIÓN SIEMPRE DEBE SER LA NORMA. EVITA COMPETIR, DIVIÉRTETE.

10 CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FÍSICO

- 1 UNA HORA DE EJERCICIO AL DÍA.** Actividad física durante 60 minutos.
- 2 NO AL SEDENTARISMO.** Hay que limitar el tiempo frente a la TV y otros aparatos.
- 3 QUE SEA UN JUEGO.** La actividad física es más divertida para los niños cuando se practica en grupo y al aire libre.
- 4 ROPA ADECUADA:** tejidos holgados que absorban la transpiración y calzado adecuado a la actividad física que desarrolles.
- 5 HIDRATARSE BIEN, SOBRE TODO, LOS DÍAS DE MUCHO CALOR.** Los niños y los mayores necesitan más hidratación. Una norma general es beber un litro y medio por cada kilo perdido en el ejercicio y hacerlo cada 10-15 minutos.
- 6 QUE SEA UN HÁBITO SALUDABLE DESDE LA INFANCIA.** Incorporar el ejercicio físico entre las actividades físicas y prioritarias de tu hijo.
- 7 ALIMENTACIÓN VARIADA Y EQUILIBRADA.** Promueve una dieta sana y variada.
- 8 EN COMPAÑÍA:** el ejercicio físico con amigos o familiares es mucho más divertido y gratificante.
- 9 MAREOS O NÁUSEAS:** si te sintieras mal, con mareos o náuseas, como si te fueras a desmayar, deja de hacer ejercicio. Siéntate en un lugar con sombra y bebe agua o bebidas isotónicas hasta recuperarte. Si es necesario, pide ayuda.
- 10 LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO.** Los padres tienen que cerciorarse de que el entorno físico es el adecuado y sin peligros. Haz caso de las normas de seguridad para la práctica de deporte.