



EJERCITA TU CORAZÓN CON actividad física aeróbica

de intensidad moderada

 **30** minutos al día
3 veces a la semana

EJEMPLOS QUE PUEDES SUMAR A TU RUTINA DIARIA:



USAR LAS ESCALERAS *en vez del ascensor*



HACER EL ASEO *o labores domésticas*



CAMINAR Y JUGAR *al aire libre con tu familia*



SALIR A PASEAR *con tu perro, familia y/o amigos*



BAILAR LA CANCIÓN *de tu artista favorito*



ANDAR EN BICICLETA *al trabajo*



CAMINAR MÁS, *bájate algunas estaciones antes de tu destino final o toma 10 minutos de tu almuerzo para caminar por los alrededores de tu trabajo*

OJO!

Puedes realizar una de estas actividades o todas, lo importante es que la suma sea al menos, **30 minutos diarios** (3 veces a la semana)



Recuerda que la actividad aeróbica y fortalecimiento muscular **son ejercicios complementarios**