



NutriFarmacia

NUTRIFARMACIA TIPS -CONSEJOS QUE NOS AYUDAN A NUTRIRNOS MEJOR.

SERIE 2: ¿COMO TE MUEVES?

El ejercicio, físico nos ayuda a sentirnos saludables, pero.. ¿sabes algo mas? Además, nos ayuda a sentirnos mejor por dentro.

- Mejora nuestro humor
- Nos hace pensar mas y mejor
- Reduce el estrés
- Mejora el sueño



1. **EJERCICIO AERÓBICO DE MODERADA INTENSIDAD.** Son actividades que incrementa un poco el ritmo de tu corazón. Cualquier actividad cuenta. **AL MENOS 150 MINUTOS A LA SEMANA**

- Bicicleta
- Nadar
- Pasear al perro
- Baloncesto
- Jardinería o el huerto

150
minutos
a la
semana

1. **EJERCICIO QUE AUMENTE LA MASA MUSCULAR.** Sin actividades que hacen a los músculos trabajar mas duro que lo habitual. **DOS VECES POR SEMANA**

- pesas
- Ejercicios de musculación

2 veces
a la
semana



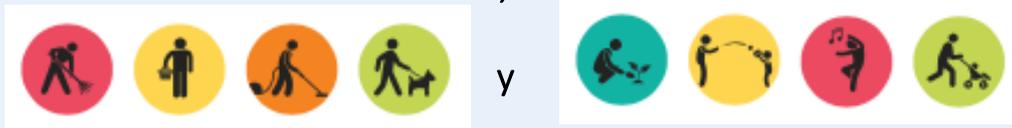
¿Cómo se si es vigoroso o moderado?

- Puedes hablar mientras lo estas haciendo: **MODERADO**
- No puedes hablar apenas unas palabras mientras respirad: **INTENSO**

Si quieres obtener los mismo beneficios en la mitad de tiempo: **75 minutos a la semana** de ejercicio intenso cuenta lo mismo



Todo cuenta, todo suma:



Con el tiempo, el ejercicio físico ayuda a vivir una vida mas larga y prolongada

- ✓ Disminuye el riesgo de diabetes y algunos cánceres
- ✓ Controla tu tensión arterial
- ✓ Mantiene un peso saludable

