

Cumplir con las recomendaciones de actividad física es más fácil de lo que parece, anota en el calendario las actividades que ya realizas, su duración e intensidad. Si no alcanzas las recomendaciones para tu edad, introduce gradualmente nuevas actividades; en la web puedes encontrar muchas ideas sobre cómo hacerlo.

TIPO DE ACTIVIDAD	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
AERÓBICAS							
FORTEALECIMIENTO MUSCULAR/ÓSEO							
TOTAL	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒	🕒

¡RECUERDA!

Al menos 60 minutos al día.

Al menos 3 días a la semana actividades vigorosas y de fortalecimiento óseo y muscular.

Y ADEMÁS:

Reduce los periodos sedentarios prolongados.

Cambia el transporte motorizado por transporte activo (caminar, bici..).

Realiza actividades al aire libre.

Limita el uso de pantallas con fines recreativos a un máximo de 2 horas al día.