

# PON FIN AL SEDENTARISMO

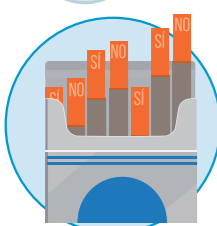
## *muévete*

*Gestión y Servicios de Paterna en colaboración con Unión de Mutuas apuesta por la promoción y protección de la salud de sus trabajadores y trabajadoras.*

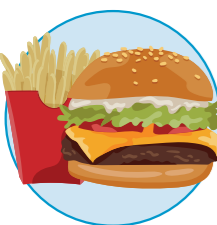
Una persona SEDENTARIA tiende a



SOBREPESO



FUMAR HABITUALMENTE



ALIMENTACIÓN DESEQUILIBRADA

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.



### 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.



### ACTIVIDAD FÍSICA

Algo es mejor que nada

EL CUERPO ESTÁ DISEÑADO PARA MOVERSE. MANTENERSE FÍSICAMENTE ACTIVO PROPORCIONA BENEFICIOS TANTO FÍSICOS COMO PSÍQUICOS Y SOCIALES.

- > 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 MOVERSE: anda más y usa menos el coche, sube escaleras, sal a pasear en familia...

