

Beneficios de una VIDA

activa

Disminuye el riesgo de enfermar.

Contribuye al bienestar psicológico.

Reduce el estrés y la ansiedad.

Fortalece los huesos, músculos y articulaciones.

Aumenta el nivel de energía y mejora la productividad.

Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.

Favorece la forma física.



Activa tu VIDA y
MUÉVETE



NOVIEMBRE

21.2019



MUÉVETE
CON LA
VIDA

XARXA VALENCIANA

D'UNIVERSITATS

PÚBLIQUES SALUDABLES

Actualmente nuestra manera de vivir la vida ha cambiado y la mayor parte de nuestras actividades las realizamos sentados.



se puede prevenir con un ESTILO de VIDA ACTIVO

1. Mejor usa las escaleras.
2. Deja el coche y mueve las piernas.
3. Evita estar más de 2 h. seguidas en la silla.
4. Haz estiramientos de vez en cuando.

HACIENDO PAUSAS ACTIVAS...

Mejorarás la atención y concentración.

Reducirás la tensión muscular.

Prevenirás posturas inadecuadas.

Según la Organización Mundial de la Salud, el **SEDENTARISMO** es uno de los principales factores de riesgo de **ENFERMEDADES CRÓNICAS**.

Y contribuye como 4ª causa de **MUERTE** en el mundo!!!

Por suerte

Life is good