

Recomendaciones para implementar **un programa de ejercicio en tu día a día**



Incorpora la actividad física en las actividades cotidianas como:

- Camina distancias más largas.
- Monta bicicleta.
- Evita el ascensor.
- Fortalece tu sistema muscular y óseo con ejercicios que involucren tu propio peso. Ejemplo: subir escaleras.

**¡De esta
manera
contribuirás
a mejorar
tu salud!**