

¿Por qué debes evitar el sedentarismo?

✗ Hay mayor riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad y cáncer.

● Al estar sentado más de **6 horas diarias** restas casi **5 años de vida.**

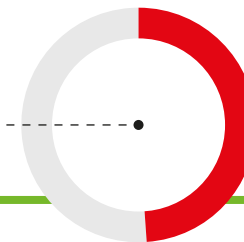


Cuanto estás sentado, la circulación y actividad eléctrica en tus piernas disminuye lo que causa adormecimiento en ocasiones.

● El sedentarismo es una de las principales causas del aumento y exceso de peso.



Tienes riesgo de **aumentar en un 49 %** las causas de muerte.



**BIENESTAR
FAMILIAR**