



# más



## ANDAR A BUEN RITMO

Andar a **buen ritmo** —el que permite mantener una conversación con un cierto esfuerzo— es una manera sencilla y efectiva de mantenerse activo. Incorporad caminatas a vuestra rutina diaria, ya sea para ir al trabajo, hacer encargos o pasear por el barrio, o para desconectar y por el simple placer de andar. Andar **al menos media hora todos los días**, no necesariamente seguida, es una manera fácil de cuidarse.

## EJERCICIO FÍSICO

Los ejercicios cardiovasculares, de fuerza, de equilibrio y de estiramientos mantienen el cuerpo saludable y funcional. Aprovechad momentos del día para realizar **actividades como subir escaleras, llevar la cesta de la compra, hacer las tareas de la casa**, etc. Además, **al menos dos días a la semana**, buscad tiempo para practicar algún ejercicio físico que os guste y que incluya el trabajo cardiovascular, de fuerza y de equilibrio (andar de prisa, ir en bicicleta, correr, bailar, levantar pesos, yoga, pilates, etc.).

## OCIO ACTIVO EN COMPAÑÍA

La actividad física **compartida con familiares y amistades** mejora el bienestar emocional y juega un gran papel de cohesión e integración social, puesto que ofrece oportunidades para todo el mundo, sea cual sea su origen, género o condición. Organizad encuentros para realizar actividades como **bailar, trabajar en el huerto o el jardín, hacer excursiones, jugar a juegos activos al aire libre, hacer carreras de orientación**, etc.

# cambiar a



## DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS

Priorizad los **desplazamientos activos**, como andar, ir en bicicleta o con patines, **siempre que sea posible**. Considerad también los desplazamientos mixtos: por ejemplo, haced una parte de vuestro trayecto en transporte público y la otra parte andando.

## ESCALERAS

**Optar por las escaleras en vez del ascensor** es un cambio fácil que aumenta la fuerza muscular, mejora el equilibrio e incrementa la vitalidad. Cuando podáis, utilizad las escaleras y convertidlo en un **hábito diario**. En edificios altos, subid por las escaleras unos pocos pisos y el resto en el ascensor.

## ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

**Disfrutad** de los espacios exteriores, como **los bosques, ríos, lagos, playas, parques o jardines urbanos**. Pasad tiempo al aire libre en contacto con la naturaleza para beneficiaros tanto física como mentalmente. En el tiempo libre, priorizad al menos una actividad en la naturaleza que os permita realizar actividad física y **desconectar de los espacios cerrados**.

# menos



## SOFÁ Y SILLA

Si vuestro trabajo es sedentario, **haced una pausa activa de 2-5 minutos cada hora** (o mejor cada media hora) para andar o hacer estiramientos u otros ejercicios de movilidad o de equilibrio. **Reducid el tiempo que pasáis sentado o en el sofá**. Levantaos y andad mientras habláis por teléfono, o haced reuniones de pie o andando.

## PANTALLAS

Reducid el tiempo de ocio o de distracción que pasáis frente a las pantallas (televisor, ordenadores, tabletas, móviles...) poniendo un **límite** y dedicad ese tiempo que ganáis a actividades de ocio al aire libre y en compañía. También podéis romper el sedentarismo relacionado con las pantallas **levantándoos mientras habláis por teléfono o véis la TV, realizando ejercicios sencillos o actividades lúdicas que impliquen movimiento**.

## ESTRÉS

El estrés puede reducir la motivación para moverse y afectar las horas y la calidad del sueño y vuestra salud en general. Al mismo tiempo, **realizar actividad física**, sobre todo si es una actividad que gusta y se mantiene en el tiempo, **aporta bienestar emocional y ayuda a controlar el estrés**. Buscad maneras de gestionar el estrés con **actividades físicas que os gusten**.