

Primera infancia (0-5 años)

Actividad física recomendada: **3 horas al día**

¡Animales a ser activos/as!

- 1 Estimula la actividad física de tu bebé desde el nacimiento, supervisando sus juegos en entornos seguros, en el suelo y en actividades acuáticas.

- 2 Hasta los dos años de edad, NO deberían permanecer frente al televisor u otras pantallas. Entre los 2 y 5 años, deberían limitar el tiempo dedicado a estas actividades (menos de 1 hora al día).

Infancia y adolescencia (6-18 años)

Actividad física recomendada: **1 hora al día**

- 1 Si además incluyes actividades intensas tres días a la semana, reforzarás músculos y huesos (subir escaleras, correr, saltar...).
- 2 Reduce el tiempo ante pantallas. Intenta no pasar más de dos horas al día de tu tiempo libre ante pantallas (televisión, ordenador, videojuegos pasivos...).



Personas adultas

Actividad física recomendada: **1/2 hora al día**

- 1 Acumula un mínimo de media hora diaria, cinco días a la semana, de actividad física moderada (como caminar a buen ritmo, andar en bici, subir escaleras...), o bien tres días a la semana de actividad física vigorosa.
- 2 Dos veces o más por semana, incluye actividades de flexibilidad y fortalecimiento de los grandes grupos musculares.
- 3 Si tienes movilidad reducida practica actividad física tres días o más a la semana para mejorar tu equilibrio e impedir las caídas.
- 4 La actividad física mejora y fortalece las relaciones sociales y ambos factores contribuyen al mantenimiento de la salud.
- 5 Un podómetro ayuda a medir el número de pasos. Si puedes márcate como objetivo alcanzar los 10.000 pasos diarios.



HACER ALGO DE ACTIVIDAD FÍSICA SIEMPRE ES MEJOR QUE NADA Y, HACER MÁS, AÚN ES MEJOR.

EVITA EL SEDENTARISMO
Es la 4ª causa de mortalidad en el mundo.

Tengas la edad que tengas, evita permanecer inmóvil o sentada/o durante períodos prolongados. Levántate cada cierto tiempo y muévete para reactivar el cuerpo.

EGUNEROKOTASUNEAN AKTIBO IZATEAK OSASUN HOBEA IZATEN ETA HOBETO SENTITZEN LAGUNTZEN DIGU



AKTIBOAGOAK IZATEKO ETA SEDENTARISMOA SAIHESTEKO GOMENDIOAK