



CONSEJOS PARA EVITAR EL SEDENTARISMO EN TU VIDA



Uno de los principales factores de riesgo para padecer sobrepeso u obesidad es el sedentarismo. El sedentarismo se asocia con un incremento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y mayor mortalidad por todas las causas. **Te compartimos 5 consejos para evitar el sedentarismo:**



CAMINAR

una caminata diaria de al menos 30 minutos a los alrededores de tu casa te ayudará a despejar tu mente y mejorará tu salud.



ELIGE LAS ESCALERAS

El esfuerzo extra que realizamos al elegir las escaleras en vez del ascensor **se verá reflejado en tu salud ¡Inténtalo!**



PASEO EN BICI

Si te gusta andar en bici puedes realizar un recorrido después de tu jornada de trabajo para desestresarte.



EJERCÍTATE

Hacer ejercicio regularmente, al menos 3-5 veces a la semana. Elegi ejercicios dinámicos y realízalos a una intensidad moderada.



¡BAILA!

Pon la música que más te guste y déjate llevar... **bailar es el ejercicio más divertido, ¡ánimate!**

Es tiempo de priorizar nuestra salud, todas las acciones que realices para cuidarte cuentan, no dejes de hacerlas.

FUENTE: MINSA