

## ¡A MOVERSE!

Según la OMS, los adultos de 18 a 64 años deberían practicar como mínimo 150 minutos semanales de actividad física de intensidad moderada.

# MOTIVOS PARA SER MÁS ACTIVO

5 razones para empezar a moverte

1

**Aumentará tu felicidad.** El ejercicio favorece la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad.

2

**Entrenarás tu cerebro.** La actividad física mejora la memoria, favorece la plasticidad cerebral y atenúa el deterioro cognitivo.

3

**Ganarás salud.** La actividad física reduce la hipertensión arterial, la diabetes y las enfermedades coronarias.

4

**Disminuirá tu nivel de estrés.** La práctica regular de ejercicio promueve una reducción de los niveles de ansiedad.

5

**Te ayudará a dormir.** Realizar una actividad física moderada es un buen remedio para descansar mejor.

# LA DIFERENCIA ENTRE GANAR Y PERDER A MENUDO CONSISTE EN NO ABANDONAR

Logo empresa

Fundación  
**MAPFRE**



## LOS INTENTOS DE LEVANTARTE DEL SOFÁ NO CUENTAN COMO ABDOMINALES

El sedentarismo provoca más  
de 50.000 muertes al año en España

*¡Elige salud!*

Fundación  
**MAPFRE**

Logo empresa

# 4 PASOS PARA SER MÁS ACTIVO

Consigue el hábito de practicar ejercicio sin fallar en el intento

## ELIGE TU DEPORTE

El objetivo es conseguir que el ejercicio se convierta en un hábito divertido. Encuentra la actividad que más se adapte a tu estilo de vida y verás que cada vez serás más activo.

## LOGRA UNA META

Para empezar, sé realista contigo mismo y ponte una meta corta y alcanzable. Por ejemplo, subir siempre por las escaleras.



## ENCUENTRA TU RECOMPENSA

Aunque el ejercicio por sí mismo ya lo es, al terminar de practicar alguna actividad puedes darte un capricho para reforzar el hábito. Por ejemplo, una ducha de agua caliente o escuchar tu canción favorita.

## DOSIFÍCATE

El sobreesfuerzo puede ser contraproducente y terminar con tu propósito. Date tiempo y respeta a tu cuerpo.

## ¿QUÉ NOS APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

La actividad física disminuye el estrés, la ansiedad y la depresión, además de reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.



Aumenta la fuerza muscular, la resistencia y la flexibilidad. La actividad física incrementa la eficiencia mecánica del corazón mediante el desarrollo del volumen cardíaco.

# ¡Olvídate de la vida sedentaria!

## LO QUE DEBERÍAS EVITAR

### INACTIVIDAD

Mantener una postura durante mucho tiempo o realizar pequeños gestos muy repetidos favorecen la aparición de **dolencias en espalda, cuello, hombros...** Levántate de la silla al menos cada hora.

### BUSCAR EXCUSAS

«No tengo tiempo, estoy muy cansado, hacer deporte es caro...». Practicar alguna actividad física no significa apuntarse al gimnasio o correr una maratón. **¡Andar es gratis!**

### ¡NO SEAS COMODÓN!

Aunque es más cómodo realizar la compra por Internet o quedarse en el sofá después del trabajo, es **mucho más sano ir al mercado** y esperar a descansar después de realizar alguna actividad física.

### CONFORMARTE

Cuando te acostumbras a una vida sedentaria, el cuerpo está **eternamente cansado** de no hacer nada y cualquier movimiento supone una molestia. Esto únicamente cambiará moviéndote. No se trata solo de hacer ejercicio, sino de empezar a cambiar tu estilo de vida al completo.

## El **X** sedentarismo

es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, como afirma la OMS.

## LO QUE DEBERÍAS HACER



el yoga y el pilates son los tres tipos de actividad física que más ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés.

### SUBIR ESCALERAS

Es una forma muy fácil de estar activo. Lo más sencillo es incorporar esta rutina en el día a día: en el trabajo, en el metro, en casa... Ayuda a **aumentar la capacidad aeróbica** y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

### OBJETIVOS REALISTAS

Debes establecer objetivos asumibles y **fáciles de realizar**. Es recomendable empezar una actividad física a baja intensidad e ir incrementándola con el tiempo.

### DISFRUTAR CON ELLO

Haz de la actividad física uno de los **mejores momentos del día**. Pásalo bien, prueba actividades diferentes y realiza las que más te gusten.



aumenta la esperanza de vida al practicar algún tipo de actividad física, según estudios realizados por el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

### 30 MINUTOS DIARIOS

Para mejorar y mantener la salud bastan 30 minutos de actividad física de **intensidad moderada** cinco días por semana.