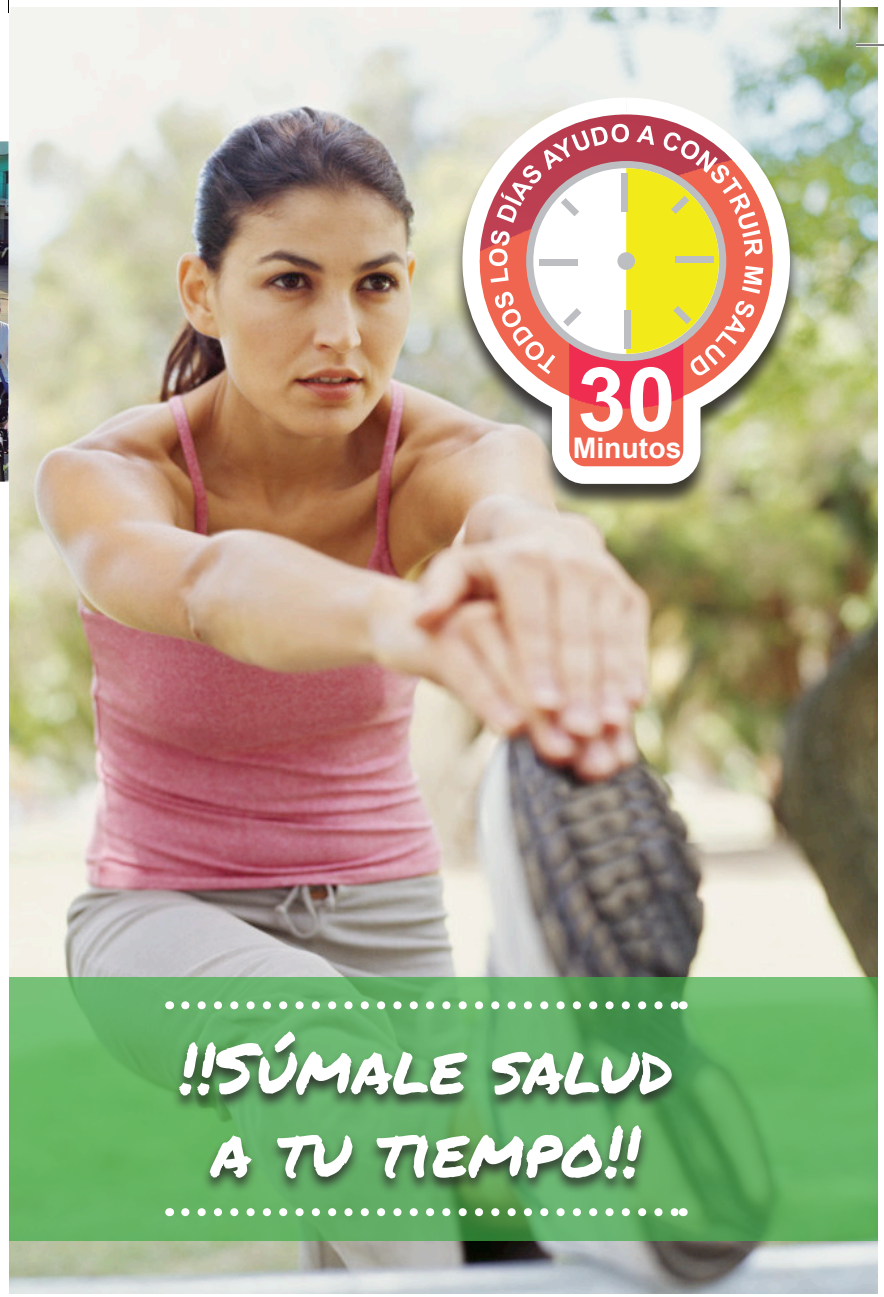
¿DÓNDE?

En la casa, en la plaza, en el club, en el gimnasio, en la escuela, colegio, universidad, trayecto al trabajo o estudio, en el lugar de trabajo, en todos lados.

PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE RECUERDA:

- Empezar gradualmente la actividad física.
- Beber agua de 2 a 3 litros diarios antes, durante y después de realizar la actividad física.
- Realizar un control médico antes de empezar la actividad física.
- Consumir 5 porciones de frutas y hortalizas por día.
- Consumir menos sal y grasa.
- Evitar el consumo de alcohol y no fumar.

«CAMINAR 30 MINUTOS AL DÍA HACE LA DIFERENCIA»



!!SÚMALE SALUD A TU TIEMPO!!

TESÃI HA TEKO PORAVE MOTENONDEHA
MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
GOBIERNO NACIONAL
Construyendo Juntos Un Nuevo Rumbo

Dirección de Vigilancia de Enfermedades No Transmisibles
Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
021 222 013 | dvent@mspbs.gov.py

¿Por qué es importante realizar actividad física regularmente?

Porque nos ayuda a adoptar un estilo de vida mas saludable y a mantener un estado de bienestar personal y social.

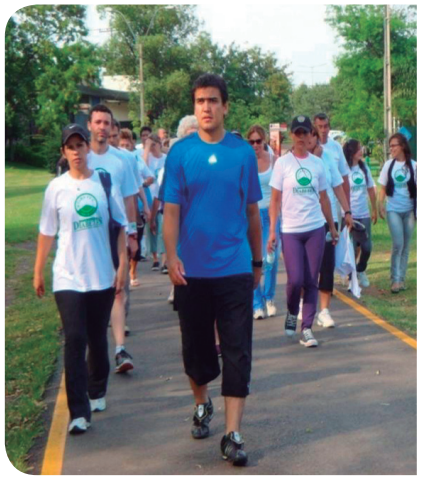
30 minutos de actividad física al día es recomendable, puede ser en forma continua o fraccionada, en dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos al día.

Beneficios de la actividad física:

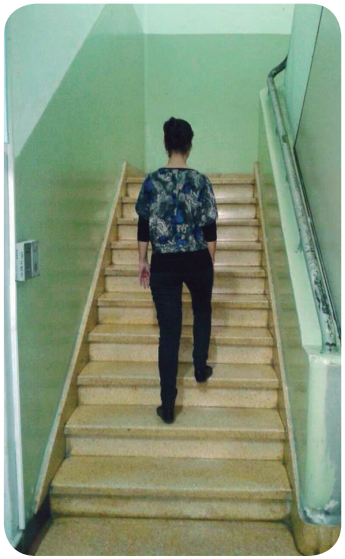
- Mejora la función cardiovascular.
- Fortalece los músculos y las articulaciones del cuerpo.
- Disminuye la presión arterial, el peso corporal, los niveles de azúcar en sangre, el colesterol y los triglicéridos.
- Previene la osteoporosis y las fracturas óseas.
- Mejora el estado de ánimo y la actitud positiva.

Tiempo recomendado para realizar actividad física:

- **Niños 5 a 17 años:** 60 minutos por día.
- **Adultos:** 30 minutos por día.
- **Adultos mayores:** 30 minutos por día.
- **Embarazadas:** 30 minutos por día.



10 tipos de ejercicios que podemos realizar durante el día



30 minutos de caminata.
30 minutos en bicicleta.
30 minutos de baile.
30 minutos de lavar el auto.
30 minutos de deportes variados regularmente.
30 minutos de ejercicios en el gimnasio.
30 minutos de Educación Física escolar.
30 minutos de desplazamiento activo al lugar de trabajo o estudio.
15 minutos de Pausas Activas en el trabajo, colegio o universidad.
5 minutos de subir las escaleras en lugar del ascensor.