

¡TRABAJEMOS NUESTRO CUERPO!

¿Por qué debemos ejercitarnos?



Fortalece los músculos y articulaciones, reduce los dolores musculares y el riesgo de caídas.



Mejora nuestra mente y sus habilidades.



Ayuda a prevenir enfermedades al corazón, fortalece el sistema inmune y ayuda a tener un peso saludable.



Mejora nuestro estado de ánimo.



Nos otorga mayor autonomía



Existen muchas maneras de ser activo/a. Por ejemplo:

- + Puedes caminar
- + Limpiar tu hogar
- + Usar las escaleras siempre que puedas
- + También puedes poner música en tu casa y bailar de acuerdo a la melodía.



**CON ESTAS ACCIONES
PUEDES AYUDARTE A TI
MISMO A ESTAR MÁS
SALUDABLE.**

¡¡INTENTALO!

