

PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO



Pausas activas

Levántate y
camina 5 minutos
cada hora



Ejercicio regular

150 minutos de
actividad moderada a
la semana (caminar,
bici, nadar)



Realiza estiramientos

Ayudan a aliviar
tensión muscular y
mejorar la postura



Rutinas activas

Usa escaleras,
camina a clase o haz
tareas activas

¡Muévete Más, Siéntate Menos!



**<<ESTAR
MUCHAS HORAS
SENTADO
AFECTA A TU
SALUD:
AUMENTA EL
RIESGO DE
ENFERMEDADES
Y PROBLEMAS
DE POSTURA>>**

Beneficios de la Actividad Física

- Más energía y mejor concentración
- Menor riesgo de enfermedades
- Mejora del estado de ánimo y calidad del sueño
- Aumenta la creatividad

**MÁS ENERGÍA,
MEJOR CONCENTRACIÓN Y ESTADO DE ÁNIMO,
Y
MENOR RIESGO DE ENFERMEDADES**



**Ayuntamiento
de Salamanca**

