

DECÁLOGO DE LA CULTURA DEL MOVIMIENTO



shutterstock.com • 1096154291

- **Vives en modo descuidado cuando combinas muchas calorías en la comida y no te mueves. Si comes mucho y te mueves poco te vas a subir de peso.**
- **Para cuidarte debes moverte. Una persona activa se ve bien, se siente bien, se relaciona mejor y es feliz.**



- **Moverse es cambiar de actividad, evitar las conductas sedentarias, caminar más, estar más tiempo de pie, usar más las escaleras, usar la**

bicicleta, usar menos el carro, pero también bailar o practicar algún deporte.

- **Moverse y ser activo es un estilo de vida para practicar donde vives, donde trabajas, donde estudias y donde te diviertes. Te proponemos utilizar solo 30 minutos de los 1440 del día para ser activo.**

- **Los adultos deberían sumar 30 minutos al día, pero los niños y adolescentes deberían sumas al menos 60 minutos cada día siendo activos.**

- **Una persona activa sabe que la hidratación es clave. La recomendación es 3 litros diarios. Mejor hidratarse con agua, pero todos los líquidos son**

válidos, siempre y cuando sean libres de azúcar. La mejor rutina es beber a sorbos de manera permanente.



- El ejercicio y la práctica deportiva recreativa también son bienvenidas en la cultura del movimiento, pero deben practicarse según tu estilo de vida y tus capacidades.

- En el trabajo, donde usualmente permaneces sentado, puedes poner en actividad tu corazón con pequeños cambios. Párate y camina un poco cada hora, estira los brazos y piernas, trabaja un rato de pie, prueba hablar por teléfono de pie, planea algunas reuniones de pie.

¿Y TÚ QUE ESPERAS PARA MOVERTE?

WWW.CORAZONESRESPONSABLES.ORG

- Es oportuno limitar el tiempo frente a la televisión o el computador, especialmente para los niños. El máximo recomendado es de 2 horas acumuladas en el día.

