

# 3 recomendaciones activas *para levantar tu salud y bienestar*

## 1. *Actividad física*

**Adultos o adultos mayores:** acumular **150 minutos por semana** de actividad física aeróbica moderada, en sesiones de al menos 10 minutos continuos.

**Niños y adolescentes:** una hora diaria de actividad física entre moderada e intensa.  
El juego debe ser la base de la actividad física en el niño para fortalecer sus músculos y aumentar los latidos de su corazón (las pulsaciones).



---

## 2. *Actividades cotidianas*

Si bien suelen ser de intensidad leve **aportan a la disminución de riesgo cardiovascular.**



---

## 3. *¡No al sedentarismo!*

- En lo posible disminuir el tiempo de actividades sedentarias como estar acostado o sentado.
- Intercalar durante horas sentado cortes con movimiento.

