

La **actividad física** es algo tan sencillo y fácil de hacer como:

Pasear o caminar

todos los días diez minutos y aumentar poco a poco el tiempo o la distancia hasta llegar a unos treinta minutos al día. Puedes dividir ese tiempo en tres partes de diez minutos cada una.

1 Caminar siempre que puedas

- Evita coger el coche o un transporte público si la distancia no es excesiva.
- Baja del autobús, del metro o de cualquier vehículo público una parada antes del lugar adonde vas.
- Sube las escaleras en vez de coger el ascensor, o bájate un par de pisos antes de llegar.
- Alarga el camino a la hora de hacer la compra, de visitar a una persona amiga o de acudir a un lugar determinado, en vez de ir por el camino más corto.
- Espera la llegada del autobús, metro o medio de transporte paseando en vez de permanecer inmóvil en la parada.



2 No pasar horas enteras delante del televisor, del ordenador... sin moverte.

3 Levantarse de vez en cuando

del asiento y estirar los músculos durante algunos minutos.

4 Jugar

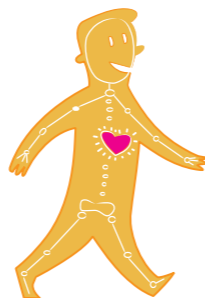
con la gente menuda que vive contigo.

5 Participa en actividades

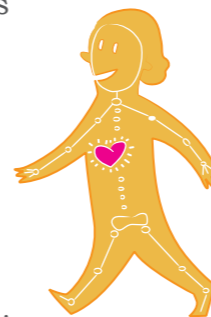
de centros sociales o asociaciones cívicas. Te encontrarás con personas que -como tú- quieren caminar. En su compañía te puede resultar más fácil y divertido.

Beneficios de la actividad física

- 1 Mejorará tu estado de salud y tu calidad de vida
- 2 Te sentirás mejor, con mejor humor
- 3 Mejorará tu respiración
- 4 Mejorará tu sistema circulatorio
- 5 Mejorará tu autonomía ahora y cuando tengas más años
- 6 Controlarás tu peso
- 7 Tendrás menos riesgo de padecer:

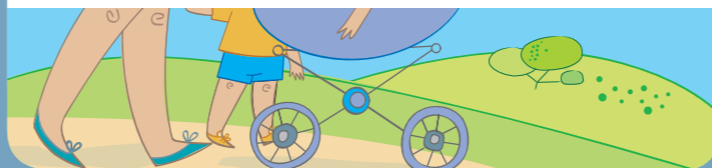


- Osteoporosis
- Tensión arterial alta
- Enfermedades del corazón



8 Los efectos beneficiosos aumentan

- Si no fumas.
- Si haces una dieta variada, equilibrada.



oinezbizi



OSASUN SALA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD

Jarduera fisikoa beste hauek egitea bezain erraza da:

Egunero hamar minutu paseatzea

edo ibiltzea eta pixkanaka-pixkanaka denbora edo distantzia luzatzea, egunean hogeita hamar minutu egitera heldu arte. Hamar minutuko hiru zatitan bana dezakezu.

1 Ibiltzea ahal duzun guztietan:

- Saia zaitetz autoa edo garraio publikoa ez hartzen, distantzia oso luzea ez bada.
- Jaitsi zaitetz autobusetik, metro-tik edo edozein ibilgailu publikotatik geltoki bat lehenago;
- Igo zaitetz eskaileretatik igogailua hartu beharrean, edo zoazen solairura heldu baino pare bat solairu lehenago jaitsi.
- Luza ezazu bidea erosketak egitera zoazenean, edo lagun bat bisitatzera edo toki jakin batera zoazenean, biderik laburrena hartu beharrean.
- Paseatu autobus, metro edo beste garraibide baten zain zauden bitartean, geltokian geldu egon beharrean.



2 Orduak eta orduak ez pasatzea telebistaren,

ordenagailuaren... aurrean mugitu gabe.

3 Noizean behin

eserlekutik altxatzea eta zenbait minutuz muskuluak luzatzea.

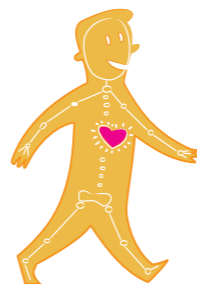
4 Zurekin bizi diren txikiekin jolastea

5 Zentro sozialek eta hiritarren elkarteek

antolatutako jardueretan parte hartzea. Zuk bezala ibili nahi duten pertsonak aurkituko dituzu. Euren laguntasunarekin errazagoa eta dibertigarriagoa egingo zaizu.

Jarduera fisikoaren onurak

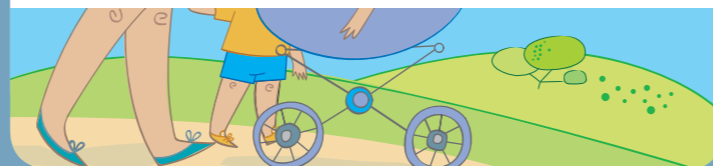
- 1 Zure osasun-egoera eta bizi-kalitatea hobetu egingo dira.
- 2 Hobeto sentituko zara, umore hobea izango duzu.
- 3 Zure arnasketa hobetu egingo da.
- 4 Zure zirkulazio-sistema hobetu egingo da.
- 5 Zure autonomia hobetu egingo da orain eta urte gehiago dituzunean.
- 6 Zure pisua kontrolatuko duzu.
- 7 Honako hauek izateko arrisku gutxiago izango duzu:



- Osteoporosia
- Tentsio arterial altua
- Bihotzeko gaixotasunak

8 Ondorio onugarriak gehitzen dira

- Erretzen ez baduzu.
- Dieta aldakorra, orekatua eta atsegingarria egiten baduzu



vivecaminando



OSASUN SALA
DEPARTAMENTO DE SANIDAD