INCMNSZ

EDUCACIÓN PARA LA SALUD

EJERCICIO

- Favorece la pérdida de peso
- Reduce el riesgo de enfermedad coronaria
- Entre muchos otros beneficios...

Los beneficios en la salud se aprecian a partir de una actividad física moderada o intensa que logre gastar 150 kcal por día ó 1000-1200 kcal a la semana.

¿Con qué frecuencia?

3 a 5 sesiones por semana

¿Cuánto tiempo?

No menos de 30 minutos de actividad física en cada sesión

¿Qué tipo de ejercicio?

- caminar
- trotar
- montar en bici
- nadar
- practicar deportes

Pero antes de empezar, pídale consejo a su médico.

AUTOCUIDADO Y SALUD, VISÍTENOS:

www.epsnutricion.com.mx