

Movimiento

Actividad física

Pausas activas
Caminar
Subir escaleras
Tareas del hogar
Jardinería

Ejercicio

(intensidad baja a media).

Yoga
Pilates
Artes marciales
Bailoterapia
Fuerza (peso ligero)

Incluye actividad física en tu día (cualquier movimiento) por cada hora que estes sentado.
Acompañado de ejercicio ligero al menos 3 veces/semana.

Evita ejercicios intensos (sobreentrenamiento) durante el programa.

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring stylized leaves and flowers in orange, yellow, and teal colors.