


EN FUNCIÓN DE LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD LOS BENEFICIOS SERÁN MAYORES

ESFUERZO	BENEFICIO
MÁXIMO 90-100% 	BENEFICIOS: MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
INTENSO 80-90% 	BENEFICIOS: INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
MODERADO 70-80% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70% 	BENEFICIOS: MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
MUY SUAVE 50-60% 	BENEFICIOS: AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO

¿Realizas algún tipo de actividad física a diario?

SI HACES EJERCICIO FÍSICO, TE SENTIRÁS MEJOR

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO



BENEFICIOS DE PRACTICAR EJERCICIO

DISMINUYE el RIESGO de sufrir **CARDIOPATÍA ISQUÉMICA** (angina de pecho).

REGULA la **PRESIÓN ARTERIAL**.

ELEVA el **HDL COLESTEROL**, llamado «BUENO».

AYUDA a **PERDER PESO**.

MEJORA el **METABOLISMO DE LOS HIDRATOS** de carbono y de la **GLUCOSA**.

FORTALECE los **HUESOS** y **MUSCULATURA**.

Tiene **EFFECTOS PSICOLÓGICOS BENEFICIOSOS** y disminuye la **ansiedad**.

NO TE PONGAS EXCUSAS...



Utiliza las **ESCALERAS**



Evita coger el **coche**



MEJOR CAMINA



En **CASA** puedes realizar **TABLAS DE EJERCICIOS**

o **USA LA BICI**



30 MINUTOS EJERCICIO AL DIA= SALUD