

GUIA DE EJERCICIOS PARA SEDENTARIOS

Nuestro cuerpo está diseñado para estar en movimiento y no en reposo.

Si las actividades diarias normales que realizas te dejan rendido al final de la jornada, entonces necesitas con urgencia la energía y vitalidad que te producirá el ejercicio físico. La estimulación regular de todo el cuerpo por medio del ejercicio produce mayor fuerza y resistencia de un buen estado de salud.



Recomendaciones.

- Ejercitarse cada vez que haya la oportunidad.
- Subir las escaleras en vez de las eléctricas o el ascensor.
- Buscar actividades que se puedan disfrutar, recordar que la clave es ser regular.
- Mientras se conversa por teléfono, pararse, y dar unos pocos pasos.
- Crea un hábito de actividad física y que sea tuyo.
- En la oficina levantarse para llevar documentos o mensajes a tus colegas. Aprovechar todas las

