



¡Quédate en casa! COVID-19



Prevención de la inactividad física y el sedentarismo

PROCURA:



Levantarte temprano

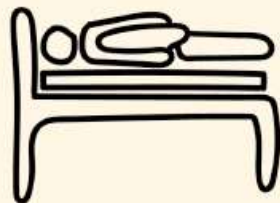


Organizar actividades
de limpieza en familia
y ejecutarlas
enérgicamente



¡Móvete!
Es un buen momento
para aprender ese
baile que te gusta

EVITA:



Usar tu cama para
descansar



Pasar tiempo sentado
mirando TV o utilizando
dispositivos digitales

*¡Limita tus actividades sedentarias!
NO existen niveles seguros para ellas*

¡Mantén el movimiento!