

Els beneficis que comporta són:



A nivell físic

- Disminuïx el risc de les malalties cardiovasculars.
- Augmenta la capacitat respiratòria.
- Millora el to muscular i la resistència a l'esforç.
- Prevé la diabetis tipus II.
- Ajuda a regular el pes corporal.
- En general, millora la condició física.
- Augmenta la capacitat del sistema immunitari



A nivell psicològic

- Millora l'estat d'ànim.
- Ajuda contra l'estrès i l'ansietat.

Cuida el teu cos. Tu eres el/la primer/ra a beneficiar-te'n!
La màquina que no es mou es para.
Per la teua salut, mou-te!

Què podem fer?

Persones adultes: com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada cinc o més dies per setmana.

Xiquets i jòvens: cada dia, una hora d'activitat física moderada.

30 minuts d'activitat física moderada equivalen a estos exercicis:

15 minuts corrent 2,5 km

20 minuts nadant

30 minuts ballant, caminant ràpid, 8 km de bicicleta

Alternatives que van acumulant activitat i energia:

- Si és possible, anar caminant al treball, pujar a l'autobús una parada més lluny de l'habitual o baixar abans.
- Pujar caminant les escales (millor que baixar-les)
- Ser conscient de la respiració

Motius per a no practicar activitats físiques i possibles solucions:



• No tinc temps.

Estem parlant de 2 a 3 hores a la setmana. Són menys de 25 minuts al dia. Segur que no disposes d'eixe temps?

• És avorrit.

No, si ho fas en grup. Pots escoltar música mentre fas l'activitat física. A l'aire lliure, pots disfrutar del paisatge.

• És massa pesat.

Tria una activitat que t'agrade i et resulte fàcil.



Actividad Física

¿Por qué es importante realizar alguna actividad física?

El sedentarismo es responsable del 12 % de la mortalidad global y el 30% de la mortalidad por enfermedades cardiovasculares.

Si eres una persona activa físicamente: ¡Felicidades!

La práctica regular mantiene una buena condición física en todo el proceso vital. No te arrepentirás del esfuerzo. Es una reserva de energía.



PLAN de **Prevención** de enfermedades cardiovasculares de la Comunidad Valenciana

Los beneficios que encontramos son:



A nivel físico

- Disminuye el riesgo de las enfermedades cardiovasculares.
- Aumenta la capacidad respiratoria
- Mejora el tono muscular y la resistencia al esfuerzo
- Previene la diabetes tipo II
- Ayuda a la regulación del peso corporal
- En general mejora la condición física
- Aumenta la capacidad del sistema inmunitario



A nivel psicológico

- Mejora el estado de ánimo
- Ayuda frente al estrés y la ansiedad

Cuida tu cuerpo. ¡Tú eres el/la primero/a en beneficiarte!
La máquina que no se mueve se para.
¡Por tu salud muévete!

¿Qué hacer?

Personas Adultas, como mínimo 30 minutos de actividad física moderada cinco o más días por semana.

Niños y jóvenes, cada día una hora de actividad física moderada.

30 minutos de actividad física moderada equivale a estos ejercicios:

- 15 minutos** corriendo 2,5 km
- 20 minutos** nadando
- 30 minutos** bailando, caminando rápido, 8 km de bicicleta

Alternativas que van acumulando actividad y energía:

- Si es posible, **ir andando al trabajo, subir al autobús una parada más lejos de la habitual o bajar antes.**
- **Subir andando las escaleras** (mejor que bajarlas)
- **Ser consciente de la respiración**

Motivos para no practicar actividades físicas y posibles soluciones:



• No tengo tiempo

Estamos hablando de 2 a 3 horas a la semana. Son menos de 25 minutos al día. ¿Seguro que no dispones de ese tiempo?

• Es aburrido

No, si lo haces en grupo. Puedes escuchar música mientras realizas la actividad física. Al aire libre puedes disfrutar del paisaje.

• Es demasiado pesado

Elige una actividad que te guste y te resulte fácil.



Activitat física

Per què és important fer activitat física?

El sedentarisme és responsable del 12 % de la mortalitat global i del 30% de la mortalitat per malalties cardiovasculars.

Si eres una persona activa físicamente: Felicitats!

La pràctica regular manté una bona condició física en tot el procés vital. No et penediràs de l'esforç. És una reserva d'energia.



PLAN de **Prevenció**
de **malalties cardiovasculars**
de la **Comunitat Valenciana**