

Hacer ejercicio en casa ayuda a mantener y estimular tu sistema inmune y a prevenir las consecuencias de la falta de movimiento, como la rigidez articular, pérdida muscular, estreñimiento o depresión.

Camina por tu casa. Si no tienes mucho espacio haz *marcha simulada*, caminando sin avanzar, levantando las rodillas de forma alterna.



Realiza ejercicios de *fuerza y de equilibrio*.



Levántate y siéntate en una silla para activar toda la musculatura de tus piernas y glúteos.

Sube y baja escaleras y así beneficias tu salud cardiorrespiratoria.

No te olvides de *hidratarte bien y ajustar tu dieta* a tu desgaste calórico.



¡Mantente Activo!

Ayuda a mantener tu bienestar físico y mental