

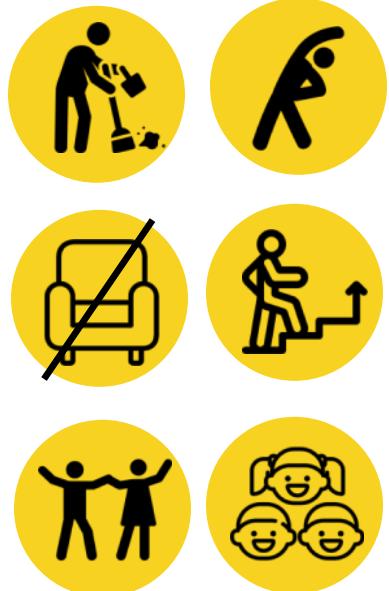
Quedarse en casa: recomendaciones saludables

Actividad física



El hogar está lleno de posibilidades para mantenernos físicamente activos: ¡aprovéchala!

- ✓ Utiliza varios momentos del día para **moverte**: estírate, baila, haz las tareas de limpieza de la casa, ordena armarios... En www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es puedes ver vídeos sencillos de ejercicios para repetir en casa
- ✓ **No estés más de 2 horas seguidas sentado**
- ✓ Si necesitas salir a la calle (para las actividades y excepciones permitidas) y es posible, usa **medios de movilidad activos** (andando, en bici, etc.) y las **escaleras** en vez del ascensor
- ✓ **Con niños:** pon música, juega a las estatuas, involúcrales en las tareas domésticas...



30 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.mscbs.gob.es
www.estilosdevidasaludables.mscbs.gob.es
@sanidadgob



#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

