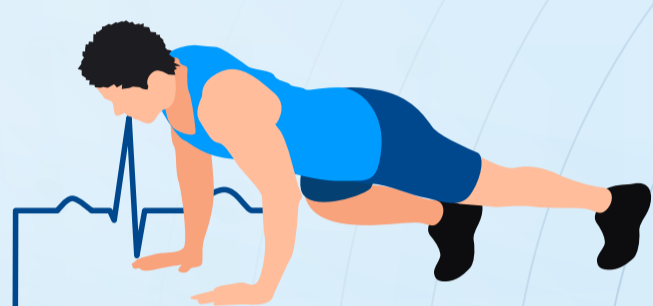




EJERCÍTATE Y MUÉVETE MÁS

Para mantener una buena salud cardiovascular, es necesario que los adultos realicen semanalmente al menos **150** minutos de actividad aeróbica moderada o **75** minutos de actividad aeróbica vigorosa.



Actividad aeróbica vigorosa
75 minutos



Actividad aeróbica moderada
150 minutos



Fortalece tus músculos:

Realiza actividades de fortalecimiento muscular como entrenamiento de resistencia o con pesas, al menos dos veces por la semana.



Siéntate menos:

Levántate y muévete durante el día.



Aumenta la intensidad del ejercicio:

Incrementando el tiempo, la distancia, la cantidad o el esfuerzo para obtener más beneficios.

