

Actívate: Movimiento para un cuerpo saludable



07 | año
2025

 **Bagó**



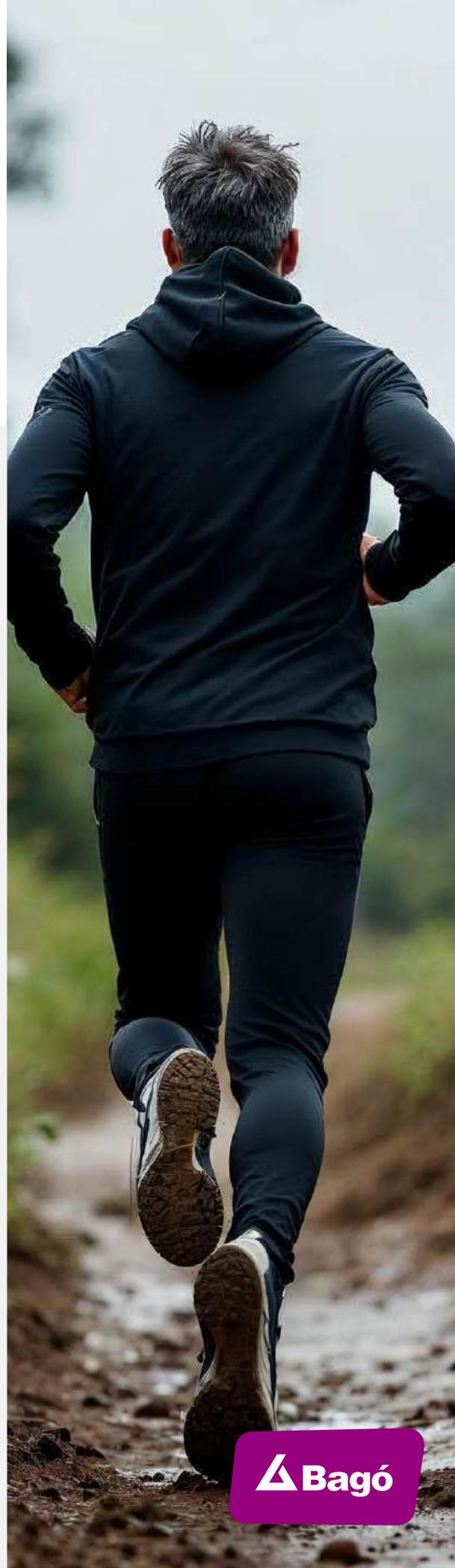
El movimiento es esencial para mantener un cuerpo y mente saludables. No se trata solo de hacer ejercicio intenso, sino de incorporar actividad física en la vida cotidiana para mejorar nuestra calidad de vida.

En esta guía, exploraremos los beneficios del movimiento, cómo incluirlo en tu rutina diaria y consejos prácticos para mantener un estilo de vida activo.

Beneficios del movimiento para el bienestar físico

La actividad física tiene un impacto positivo en diversos aspectos de nuestra salud:

- **Mejora la salud cardiovascular:**
Ayuda a fortalecer el corazón y los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- **Fortalece músculos y huesos:**
Mantenerse activo previene la pérdida de masa muscular y ósea, especialmente a medida que envejecemos.
- **Regula el peso corporal:**
El movimiento constante ayuda a quemar calorías y mantener un peso saludable.
- **Reduce el estrés:**
Actividades como caminar, bailar o practicar yoga liberan endorfinas, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la ansiedad.
- **Mejora la calidad del sueño:**
La actividad física regular favorece un sueño más profundo y reparador.





Formas sencillas de incorporar movimiento en tu vida diaria

No es necesario pasar horas en el gimnasio para mantener un cuerpo saludable. Aquí tienes ideas para mantenerte activo:

- **Camina más:**
Opta por caminar en lugar de usar el auto para distancias cortas. Usa las escaleras en lugar del ascensor.
- **Realiza estiramientos:**
Dedica 5-10 minutos al día a estirar tu cuerpo para aliviar la tensión muscular.
- **Haz pequeñas pausas activas:**
Si trabajas frente a un escritorio, levántate cada hora para moverte o hacer ejercicios de baja intensidad.
- **Juega con los niños o mascotas:**
Las actividades recreativas son una excelente manera de moverte mientras te diviertes.
- **Practica un hobby activo:**
Bailar, nadar, practicar jardinería o incluso hacer limpieza en casa pueden ser formas efectivas de movimiento.

Consejos para mantenerte motivado

- **Encuentra una actividad que disfrutes:**
Si amas lo que haces, será más fácil mantener el hábito.
- **Establece metas alcanzables:**
Comienza con pequeños objetivos, como caminar 15 minutos al día, y aumenta gradualmente.
- **Hazlo en compañía:**
Realizar actividad física con amigos o familiares lo hace más divertido y motivador.
- **Usa tecnología a tu favor:**
Las aplicaciones móviles o relojes inteligentes pueden ayudarte a llevar un registro de tus avances.
- **Celebra tus logros:**
Cada paso cuenta. Reconoce y premia tus esfuerzos, por pequeños que parezcan.



El movimiento como parte de un estilo de vida saludable

El movimiento no solo mejora tu bienestar físico, sino que también impacta positivamente en tu salud mental y emocional. Al incorporar actividad en tu rutina diaria, crearás un estilo de vida equilibrado que beneficia tanto tu cuerpo como tu mente.

Recuerda, no importa tu edad o nivel de condición física; siempre es un buen momento para empezar.

¡Actívate hoy y da el primer paso hacia un cuerpo saludable y lleno de energía!