Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor.
Toda actividad física cuenta.

GOBIERNO DE ARAGON

Para crecer mejor, una hora al menos de ejercicio moderado al día. Correr, jugar, practicar algún deporte.
Bueno para su cuerpo y para su mente.

GOBIERNO DE ARAGON

Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor.
Toda actividad física cuenta.

GOBIERNO DE ARAGON

Para crecer mejor, una hora al menos de ejercicio moderado al día. Correr, jugar, practicar algún deporte.
Bueno para su cuerpo y para su mente.

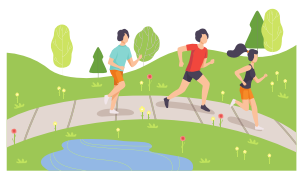
GOBIERNO DE ARAGON

Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor. **Cada movimiento cuenta.**
¡Tú puedes!

GOBIERNO DE ARAGON

Para crecer mejor, una hora al menos de ejercicio moderado al día. Correr, jugar, practicar algún deporte.
Bueno para su cuerpo y para su mente.

GOBIERNO DE ARAGON

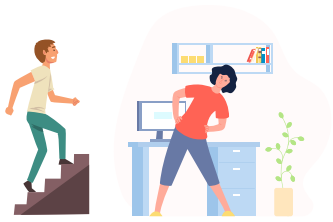


¡¡Muévete!! El parque es fuente de salud y placer. Camina 30 minutos al día, ¡si es más mejor! ¡si es en la naturaleza mucho mejor!

GOBIERNO DE ARAGON

MUÉVETE MÁS,
SIÉNTATE MENOS
Y HAZ EJERCICIO FÍSICO

GOBIERNO DE ARAGON



Si pasas muchas horas sentado, realiza pequeñas pausas activas, levántate lo máximo que puedas, sube las escaleras a pie y realiza estiramientos a lo largo del día.
¡Cada movimiento cuenta!

GOBIERNO DE ARAGON

Un buen plan con amigos/as:
Patinar, correr, jugar un partido...
¿Se te ocurre algo más?

GOBIERNO DE ARAGON

¿Quieres tener más vitalidad?
El ejercicio físico te ayuda. Muévete más en tu día a día, corre, camina rápido, apúntate al gimnasio, baila, practica algún deporte.

GOBIERNO DE ARAGON

Un buen plan con amigos/as:
Patinar, correr, jugar un partido...
¿Se te ocurre algo más?

GOBIERNO DE ARAGON

Salta, juega, baila, corre.
¿Te lo vas a perder?
¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!

GOBIERNO DE ARAGON

Bailar es bueno para el corazón.
Baila reguetón, salsa, mbalax o chachachá.
Solo/a o en compañía. ¡Báilate!
¡Cada movimiento cuenta!

GOBIERNO DE ARAGON

Cualquier actividad física es mejor que ninguna y cuanta más mejor.
Cada movimiento cuenta.
BUENO PARA TU MENTE
BUENO PARA TU CUERPO

GOBIERNO DE ARAGON

Bailar es bueno para el corazón.
Baila reguetón, salsa, mbalax o chachachá.
Solo/a o en compañía. ¡Báilate!
¡Cada movimiento cuenta!

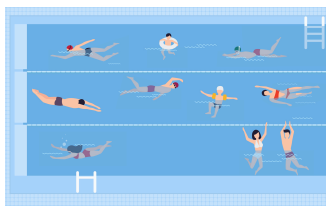
GOBIERNO DE ARAGON

La actividad física es beneficiosa para todos y todas, adáptala a tus condiciones y disfrútala.
¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!

GOBIERNO DE ARAGON

Queda con gente de tu entorno (vecindario, familia, amistades) para ir al monte, hacer deporte, visitas culturales, paseos al aire libre...
¿Te lo vas a perder?
¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!

GOBIERNO DE ARAGON



¿Has probado la piscina?
Entra al agua y olvídate de todo.
Bueno para el cuerpo.
Bueno para la mente.

GOBIERNO DE ARAGON

El ejercicio físico ayuda a controlar la tensión arterial, el peso, la glucosa y el colesterol. Te relaja y te ayuda a sentirte mejor, con más vitalidad y mejor humor.
¿Te lo vas a perder? ¡CADA MOVIMIENTO CUENTA!

GOBIERNO DE ARAGON

¡MUÉVETE MUCHO!
Bailar, caminar, practicar algún deporte, actividades de tiempo libre, tareas del hogar, huerta, juegos activos...
¡Encuentra tu manera y disfrútala!

GOBIERNO DE ARAGON

TENGAS 5 AÑOS O 70:
MUÉVETE MÁS, SIÉNTATE
MENOS Y HAZ EJERCICIO FÍSICO

GOBIERNO DE ARAGON

¡MUÉVETE MUCHO!
Bailar, caminar, practicar algún deporte, actividades de tiempo libre, tareas del hogar, huerta, juegos activos...
¡Encuentra tu manera y disfrútala!

GOBIERNO DE ARAGON

Los pequeños movimientos de cada día también cuentan. Camina un poco más que ayer y un poco más rápido. Elige escaleras en lugar de ascensor, caminar en lugar de coche o autobús.

GOBIERNO DE ARAGON