



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

Razones para ser más activos en todas las edades



REDUCIR la hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer y depresión.



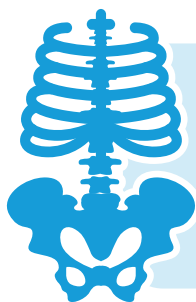
MEJORAR el estado de ánimo, autoestima, depresión y ansiedad.



FAVORECER la salud ósea y funcional.



MANTENER un peso saludable y prevenir la obesidad.



DISMINUIR el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera.



MEJORAR el funcionamiento del corazón, pulmones, músculos y huesos.



Permite **DESCANSAR** mejor.



CONTRARRESTAR el estrés y aumentar la sensación de bienestar.

Recomendaciones de actividad física según la edad



NIÑOS Y JÓVENES
60 minutos al día
de forma moderada
o intensa



ADULTOS
30 minutos al día
de forma moderada o
25 minutos de forma intensa
3 veces por semana