



Hábitos saludables



Actividad física

Tener una **buena condición física** es la capacidad de tener energía y fuerza para sentirse lo mejor posible, mantenerse en forma, puede ser muy benéfico para **tu salud** en general.

Posibles consecuencias de no realizarla:



Obesidad



Colesterol alto



Presión sanguínea elevada



Enfermedades del corazón



Depresión y ansiedad

¡Encuentra tu actividad adecuada!

Los expertos recomiendan realizar una actividad con un esfuerzo regular o moderado, y una actividad de intensidad vigorosa. Conoce algunas opciones:

Intensidad moderada:



Caminata



Baile aeróbico de bajo impacto



Plantar un árbol



Jugar con los niños

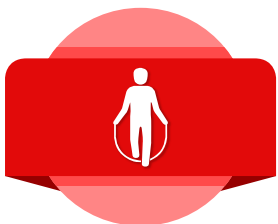


Realizar labores del hogar

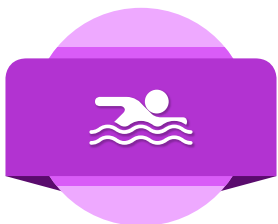
Intensidad vigorosa:



Trotar o correr



Saltar la cuerda



Nadar



Realizar deportes de conjunto



Andar en bicicleta

Recuerda que te sentirás más animado variando:

La actividad

El lugar

El tiempo

Beneficios a la salud de la actividad física vigorosa:

- Reduce el riesgo de enfermedades
- Mejora la capacidad cognitiva
- Contribuye a la salud ósea
- Beneficia la salud mental
- Ayuda a dormir mejor
- Favorece a nuestro peso corporal
- Mejora el equilibrio
- Aumenta la calidad de vida

Fuente: SALUD DIGITAL | FUNDACIÓN Carlos Slim
CLIKISalud

¡Súmate y ponte en movimiento!

Comparte una foto a comunicacion@ideal.com.mx de la actividad física que realizas, para motivar a la **Comunidad IDEAL** a encontrar la que los lleve a una vida más saludable.

Conoce más en la cápsula



Salud y Bienestar

¡Pequeñas acciones hacen el cambio, hagamos actividad física!



Empresa Socialmente Responsable®