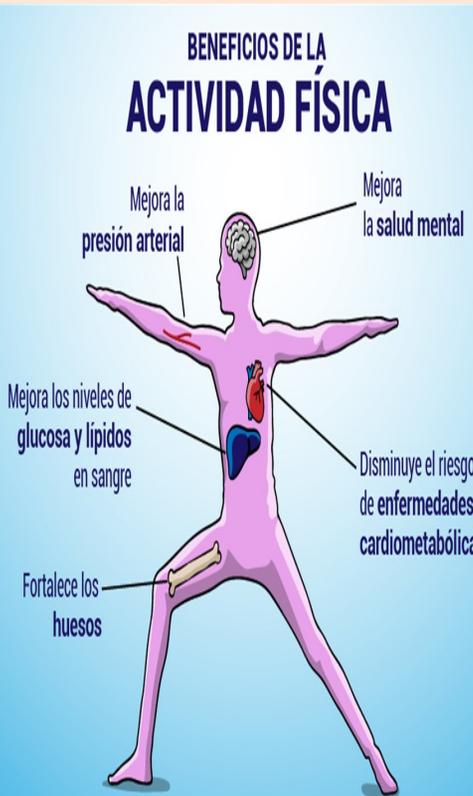


La salud no solo es biológica, sino que también involucra el bienestar mental y social.

La actividad física no solo mejora el sistema inmune pudiendo contrarrestar los efectos del COVID-19 sino que además que aporta a la salud mental y social de las personas.

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes.

### BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Mejora la presión arterial

Mejora la salud mental

Mejora los niveles de glucosa y lípidos en sangre

Disminuye el riesgo de enfermedades cardiometabólicas

Fortalece los huesos

Estos beneficios incrementan conforme aumentas el tiempo que eres físicamente activo.

 <p><b>NIÑOS:</b> RECOMENDABLE 60 MINUTOS DE ACTIVIDAD VIGOROSA O MODERADA AL DÍA</p>	 <p><b>ADULTOS:</b> RECOMENDABLE 150 MINUTOS DE ACTIVIDAD VIGOROSA O MODERADA POR SEMANA</p>
---	---

¡TU FUTURO ESTA CON NOSOTROS!

**TESCH**

TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES  
**CHICOLOAPAN**



**LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS Y EN TIEMPOS DE COVID-19**

GOBIERNO DE **EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

Los beneficios de la actividad física en el bienestar emocional en tiempos de COVID-19



## ACTIVATE

### 8 tips para activarte e iniciar a hacer ejercicio

- ◆ Levántate más temprano. **Hacer ejercicio** al iniciar el día es un hábito que motiva a mantenerlo
- ◆ Dedica seis días de la semana
- ◆ Elige una actividad que te encante.
- ◆ Invierte dinero.
- ◆ Ponte metas a corto plazo

