



## Actívate diariamente

La actividad física es cualquier movimiento corporal que hace trabajar los músculos, implica gasto de energía y contribuye a mantener un buen estado de salud, que al combinarse con una alimentación saludable aporta al **Bienestar Físico**.

### Beneficios de la actividad física

1

Mejora:



La capacidad de concentración.



La calidad del sueño.



La salud de músculos, corazón, venas y arterias.



El estado de ánimo disminuye los niveles de estrés

2

Reduce:



El riesgo de tener enfermedades como diabetes o hipertensión



Los índices de obesidad y sobrepeso.

3



## ¿Cómo fomentar la actividad física en el hogar?

2



1



1

Realiza actividades físicas que sean de tu agrado: caminar, saltar cuerda, correr, montar bicicleta, entre otras.

2

Practica actividades al aire libre y en familia, como salir a caminar o al parque.

3

Limita el tiempo que pasas sentado (por ejemplo, frente a una pantalla).



## Las 3 claves en el consumo diario de agua

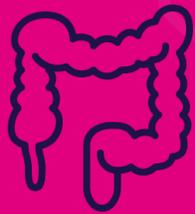
Los seres humanos necesitamos líquido para hidratarnos y mantener el equilibrio en el organismo. Para tener un estilo de vida saludable, se recomienda el consumo diario de agua.

Desde **Bienestar Físico**, te brindamos tres claves a tener en cuenta para mejorar su consumo desde casa.



1

## Recuerda sus beneficios



Activa y limpia  
nuestros órganos



Mejora nuestra  
digestión



Mejora nuestra capacidad de  
concentración y procesamiento  
de información



Nos ayuda a regular  
la temperatura  
del cuerpo



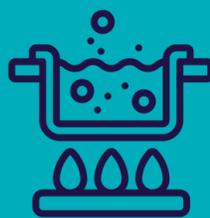
Ayuda a transportar los  
nutrientes de los alimentos  
por el organismo

2

## Potabilízala desde el hogar



Lava muy bien los  
recipientes que vas a usar.



Hierve el agua durante  
2 o 3 minutos después  
de su ebullición.



Conserva en un  
recipiente con tapa.



Existen otras técnicas que puedes  
usar: Yodo, cloro o filtro.



## 3 Saborízala naturalmente



Usa frutas y alimentos saludables.



No añadas azúcar ni otros ingredientes.

## Agua saborizada de pepino, cítricos y manzana

### Ingredientes:

- 1 manzana verde
- 1/2 pepino
- 1 naranja
- 1 litro y medio de agua
- Hielo

### Preparación:

Coloca las frutas y verduras cortadas en láminas en un

recipiente, con la mitad del agua y deja que las frutas dejen su sabor. Puedes agregar hielo, si deseas una bebida fría.

Una vez que bebamos la totalidad del agua, las frutas tendrán mucho sabor todavía, por lo que puedes volver a añadir más agua.



### También puedes preparar:

Agua saborizada de menta, manzana y cítricos • Agua de fresas y duraznos • Agua de flor de Jamaica • Agua de cidrón y limón



## Decálogo

### de los hábitos y estilos de vida saludable

La alimentación balanceada y el movimiento son la base fundamental en la construcción de una vida saludable, aportando beneficios que complementan nuestro bienestar.



1

¡Realiza actividad física! fortalece tu autoestima y mejora tu concentración.



2

Lávate las manos con frecuencia; es un hábito de salud y bienestar.



3

Crea un horario para tus comidas, recuerda son cinco al día.



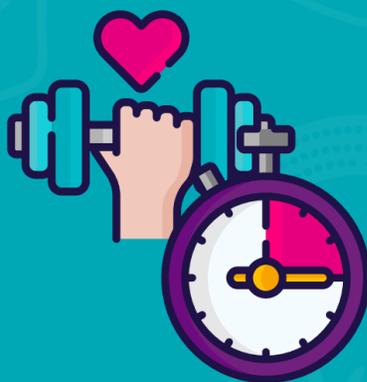
**4** Aprende a elegir y conocer el aporte de cada alimento al organismo. Lee siempre las etiquetas nutricionales.



**5** Para cuidarte y alimentarte mejor, consume frutas y verduras de todas las variedades y colores.



**6** No hay bebida más saludable que el agua, los refrescos tienen exceso de azúcar.



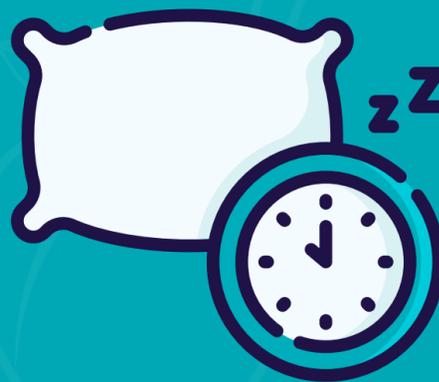
**7** Realiza mínimo 30 minutos de actividad física diaria, combinándolos con ejercicios de fuerza, coordinación, velocidad, flexibilidad y equilibrio.



**8** La base de la alimentación deben ser las frutas, verduras y hortalizas.



**9** Come carnes y pescados, en lugar de alimentos procesados.



**10** Duerme ocho (8) horas diarias, te sentirás bien y evitas el estrés.