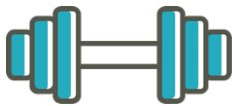


## QUIERO MOVERME MÁS TENGO ENTRE 18 Y 64 AÑOS, ¿CUÁNTO ME TENGO QUE MOVER?

Buena pregunta. De acuerdo con tu edad, la Organización Mundial de la Salud recomienda que practiques lo siguiente para que tu salud se vea beneficiada:



Acumula a lo largo de la semana un mínimo de entre 150 y 300 minutos de actividad física aeróbica de intensidad moderada, o bien un mínimo de entre 75 y 150 minutos de actividad física aeróbica de intensidad vigorosa.



Realiza actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o vigorosa dos o más días a la semana, así como supera el tiempo recomendado semanal de actividad moderada y vigorosa para obtener beneficios adicionales.



Limita el tiempo que dedicas a actividades sedentarias, sustituyéndolas por una actividad física de cualquier intensidad, también leve.