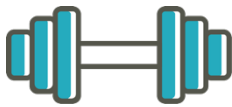


## QUIERO MOVERME MÁS TENGO ENTRE 5 Y 17 AÑOS, ¿CUÁNTO ME TENGO QUE MOVER?

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:



Realizar al menos una media de 60 minutos de actividad física diaria principalmente aeróbica de intensidad moderada a vigorosa a lo largo de la semana.



Incorporar actividades de intensidad vigorosa y actividades de fortalecimiento muscular al menos tres días a la semana.



Limitar el tiempo que dedicas a actividades sedentarias, especialmente el tiempo de ocio que pasas delante de una pantalla.