

# Hábitos saludables

## Actividad Física. Un estilo de vida dinámico y beneficioso



**REDUCIR**  
Sedentarismo



**2-3 días por semana**  
Fortalecimiento muscular  
Flexibilidad - elasticidad



**3-5 días por semana**  
Actividad cardiovascular  
Actividad deportiva recreativa

