

1

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO I
CIFRAS DE LA OMS Y BENEFICIOS

RESPUESTAS

- 1) Está bien que dediques tiempo al ocio siempre y cuando hagas actividad física y te muevas en tu día a día.
- 2) La recomendación de la OMS (Organización Mundial de la Salud) es que debes hacer 150 minutos a la semana de intensidad moderada (30 minutos por día) de actividad física.
- 3) Todas las anteriores. Puedes aprovechar cada oportunidad para moverte más, por ejemplo, usando las escaleras y caminando al trabajo.

RESUMEN

Puedes empezar poco a poco, pero la idea es que te muevas más en tu día a día.

LOS DATOS DE LA OMS

En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.

- El 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal (Por debajo del peso considerado saludable).
- 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- Más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

ARTÍCULOS Y LECTURAS RECOMENDADAS

CAUSAS, CONSECUENCIAS Y CÓMO PREVENIR LA OBESIDAD:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweigh>

INCREMENTA TUS NIVELES DE ENERGÍA:

<https://aristidescervantes.com/incrementa-tus-niveles-de-energia-2/909>



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

1

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO I
CIFRAS DE LA OMS Y BENEFICIOS

Empieza **HOY** y pronto verás los resultados.

RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA APLICAR HOY

Para empezar este nuevo camino queremos que lo hagas paso a paso, muévete más.

Es importante que hagas este curso día a día para que logres los resultados esperados, puedes empezar con actividad física por 5 minutos al día, incrementando el tiempo todos los días hasta que completes los 30 minutos diarios que como mínimo recomienda la organización mundial de la Salud.

1. Aprovechando cada oportunidad para moverte más
2. Tomando las escaleras en lugar del ascensor
3. Caminando en tu lugar de trabajo
4. Utilizando medios de transporte alternativos.
5. Practicando algún deporte



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

1

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES PARA HACER EJERCICIO |
CIFRAS DE LA OMS Y BENEFICIOS



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA