

## La actividad física mejora tus condiciones en el trabajo

¿Sabías que la realización de actividad física regular es una excelente herramienta preventiva para mejorar tus condiciones en el trabajo?

Mejora tu capacidad funcional  $Vo_{2m\acute{a}x}$  (consumo máximo de oxígeno).

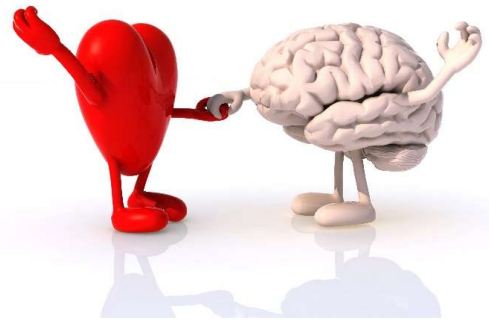
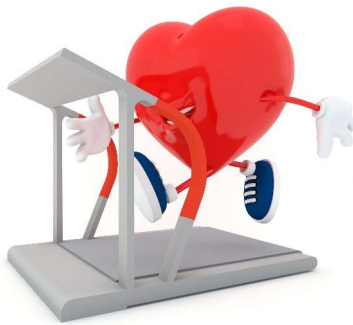
Mejora los factores de riesgo cardiovasculares y metabólicos.

Mejora el tono muscular y la fuerza.

Mejora tu sistema inmune.

Disminuye la Osteopenia y Osteoporosis.

Mejora el nivel cognitivo e intelectual.



¿Qué tipo de actividad física debo realizar?

Lo ideal es combinar:

- ejercicio aeróbico como por ejemplo caminar, trotar, correr, bicicleta, elíptica, natación etc...
- mejorar tono muscular con trabajo de fuerza.

Como mínimo deben realizarse 150 minutos semanales de actividad física suave y 75 minutos de ejercicio físico de mayor intensidad.

Es recomendable que el tipo de ejercicio y la intensidad sea individualizada a cada persona.



Para más información, Diputación de Badajoz pone a tu disposición:

Tríptico: La actividad física mejora tus condiciones en el trabajo.



## Juntos para mejorar nuestra salud!