



COLEGIO
ALTOMONTE
EDUCACIÓN, DEPORTE Y NATURALEZA

ESTILO DE VIDA ACTIVO Y SALUDABLE

Una buena alimentación combinada con la práctica regular de actividad física es clave para llevar un estilo de vida activo y saludable.

EJERCÍTATE



Muchos pensamos que una actividad física es necesariamente el desarrollo de una actividad deportiva de moderada o elevada intensidad, pero esto no es cierto. Una actividad física es cualquier movimiento corporal que genere actividad en los músculos esqueléticos y conlleve a un consumo de energía. Su intensidad dependerá de cada persona.

Proponte como objetivo practicar actividad física, al menos, 30 minutos al día, 3 veces por semana. Caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta, correr, pasear al perro son algunos ejemplos que están al alcance de todos.



TOMA MUCHA AGUA



Ayuda a que el organismo segregue toxinas y residuos, aunque muchas personas viven sin hidratarse adecuadamente, lo que causa cansancio, falta de energía y migraña. Es muy típico confundir la sed con el hambre, así que hidrátate bien.

COME SALUDABLE



Una dieta equilibrada y saludable aporta a tu cuerpo los nutrientes que necesita. Estos nutrientes te aportarán energía, fortalecerán el latido de tu corazón, te activarán el cerebro y harán que tus músculos trabajen. Los nutrientes también contribuyen a fortalecer los huesos, músculos y tendones, además de regular los procesos corporales, como la presión sanguínea.

**¡GENERAR HÁBITOS,
ES TAREA DE TODOS!**

**DEPARTAMENTO DE
EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD**



**COLEGIO
ALTOMONTE**
EDUCACIÓN, DEPORTE Y NATURALEZA

