

# TIP 5 : MANTENTE ACTIVO PARA ESTAR SALUDABLE

**La actividad física es fundamental en todas las etapas de la vida.**

Desde la infancia hasta la vejez la actividad física nos proporciona beneficios que influyen positivamente en la salud física, mental y emocional.

No pienses solo en el ejercicio como algo que te va ayudar a estar en tu peso porque va mas allá de eso, ya que el estar activo ayuda a :

- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades
- Fortalece nuestros músculos y huesos
- Aumenta la posibilidad de vivir una vida mas larga
- Mejora nuestra salud emocional y mental

**ESCUCHA AL DR. DAVID HEBER EN EL VIDEO**

