

TIP : REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA LIGERA TAMBIÉN CUENTA

Seguro que piensas que no haces el suficiente ejercicio físico o eres de las personas que no ven momento en la semana para sacar tiempo suficiente para poder realizarlo.

Muchas veces, caemos en el error de pensar que si no es suficiente tiempo el que le dedicamos al ejercicio entonces no merecerá la pena realizarlo. Es mejor realizar todos los días un poquito de ejercicio que no hacer nada.

Un estudio, publicado en ScienceAdvances dice que realizar actividades diarias que requieran movimiento físico, como subir escaleras o caminar distancias, impacta positivamente en nuestro bienestar.

Muévete más en tu día a día

- -Sube todas las escaleras que puedas
- -Anda largas distancias
- -Olvídate del coche todo lo posible
- -Realiza cualquier recado a pie
- -Haz las tareas de casa moviéndote todo lo que puedas
- -Hacer una tabla de ejercicios diaria

