

# DESAFÍO DE VACACIONES

## PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES FÍSICAS



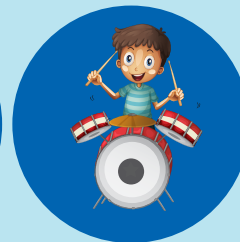
No más de  
2 horas al día



2 ó 3 veces  
a la semana



entre 3 ó 5  
veces a la  
semana



Todos los días

La Pirámide de Actividades Físicas fue desarrollada por un equipo de especialistas en actividad física en Estados Unidos, como una forma de ayudar a las personas a reconocer la intensidad y sugerir la regularidad con la que se pueden realizar las actividades físicas en su rutina diaria, para promover un estilo de vida más saludable.

# DESAFÍO DE VACACIONES

## PIRÁMIDE DE ACTIVIDADES FÍSICAS

A pyramid diagram with four horizontal layers of different colors: red at the top, orange, green, and blue at the bottom. Colored arrows point from each layer to the corresponding text block on the right.

### Evita

Evita el exceso de actividades sentado, como mirar la TV, jugar video juegos, utilizar el celular o la computadora.

### 2 ó 3 veces a la semana

Actividades de fuerza y elongación para músculos y articulaciones.

### Entre 3 y 5 veces a la semana

Actividades intensas que hacen que tu corazón lata rápido y sudas de verdad.

### Siempre

Tareas y juegos cotidianos.