

Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

**ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA**

# La inactividad física y el sedentarismo son factores de riesgo de mortalidad





**Hacer  
ejercicio  
físico  
mejora tu  
salud**



**La actividad física es recomendable  
a cualquier edad**



**Procura caminar, nadar, bailar,  
subir escaleras, ir en bici, etc...**

A close-up photograph of an analog clock face. The clock is white with black numbers and hands. The time shown is 10:10. The hour hand is between 10 and 11, and the minute hand is pointing exactly at 2. The numbers 9, 10, 11, and 12 are clearly visible. There is a small sub-dial at the 9 o'clock position. The clock has a silver-colored metal rim.

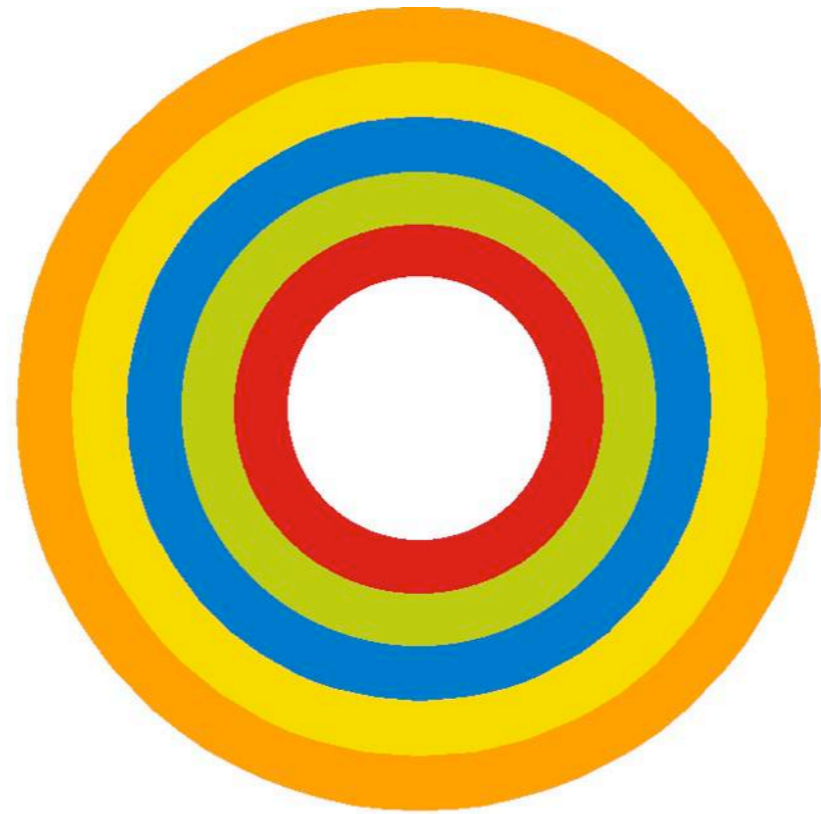
**al menos 30 minutos diarios, durante  
cinco o más días a la semana**

# ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA



**Cuidándote, darás en la diana**





Los Círculos de la  
**VIDA SALUDABLE**

circulosdelavida.es

