

3-VIVE ACTIVO, MUÉVETE

➤ MUEVETE DURANTE 30 A 60 MINUTOS AL DÍA, TODOS LOS DÍAS A UNA INTENSIDAD MODERADA:

- MUEVETE AL TRABAJO ANDANDO.
- PASEA EN ALGÚN MOMENTO DEL DÍA.
- NO UTILICES EL COCHE EN TRAYECTOS CORTOS.
- SUBE POR LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ASCENSOR...

TODO ELLO CONTRIBUIRÁ A EVITAR EL RIESGO DE HIPERCOLESTEROLEMIA, HIPERTENSIÓN ARTERIAL, DIABETES MELLITUS, etc.

GENTE Fuerte™
Entrenamiento de Fuerza

¿CÓMO CALIFICA SU INTENSIDAD DEL EJERCICIO?

1	Muy Fácil Demasiado fácil para ser notado <small>Como levantar un lápiz</small>
2	Fácil Se puede sentir pero no es fatigante <small>Como llevar un libro</small>
3	Moderado Fatigante solo si se prolonga <small>Como llevar un bolso que parece más pesado con el tiempo</small>
4	Difícil Más que moderado <small>Volviéndose difícil por el tiempo/completas 4 o 5 repeticiones</small>
5	Extremadamente Difícil Requiere todo su fuerza <small>Como levantar muebles pesados, en todo caso</small>

GENTE Fuerte™
Montedison

© 2022 El programa GENTE Fuerte™. Todos los derechos reservados.