



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

