

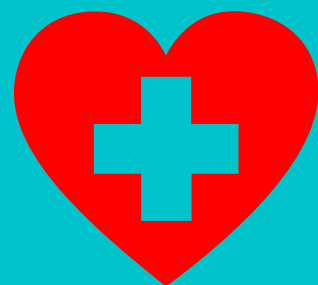


CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO

OBESIDAD



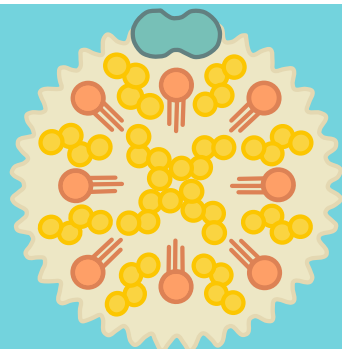
ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



PRESIÓN ARTERIAL ALTA



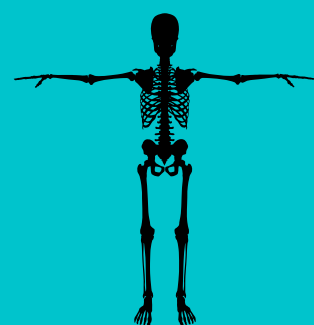
COLESTEROL ALTO



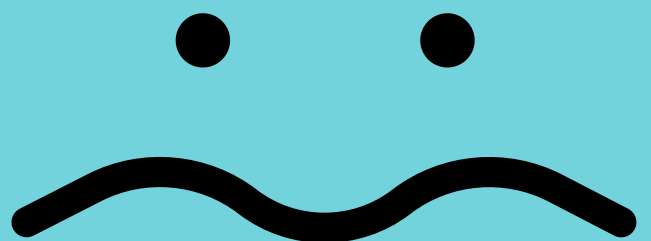
ACCIDENTES CEREBROVASCULARES



OSTEOPOROSIS



AUMENTO DE DEPRESIÓN Y ANSIEDAD



¿CÓMO PUEDO EMPEZAR A HACER EJERCICIO?

SI USTED HA SIDO SEDENTARIO, PUEDE QUE TENGA QUE COMENZAR LENTAMENTE. USTED PUEDE SEGUIR AGREGANDO MÁS EJERCICIO EN FORMA GRADUAL. CUANTO MÁS PUEDA HACER, MEJOR. PERO TRATE DE NO ABRUMARSE Y HAGA LO QUE PUEDA. HACER POCO EJERCICIO ES SIEMPRE MEJOR QUE NADA. EVENTUALMENTE, SU META PODRÁ LLEGAR A HACER LA CANTIDAD RECOMENDADA DE EJERCICIO PARA SU EDAD Y SALUD.

