

Pirámide de ACTIVIDAD FÍSICA



- Al menos **150 minutos** de ejercicio aeróbico de **baja-moderada intensidad** a la semana o **75 minutos** de ejercicio de **mayor intensidad**



- Ejercicios que fortalezcan los músculos con pequeños pesos y muchas repeticiones pueden hacer mejorar la forma física e incluso revertir la fragilidad asociada al envejecimiento



- Se pueden utilizar dispositivos inteligentes para monitorizar el nivel de actividad física así como la frecuencia cardíaca

- Ejercicio de fuerza



Reducir

- Sedentarismo

2-3 días por semana

- Fortalecimiento muscular
- Flexibilidad - elasticidad

3-5 días por semana

- Actividad cardiovascular
- Actividad deportiva recreativa

Todos los días

- Estilo de vida activo y saludable