

PRIMEROS AUXILIOS - BIENESTAR ESTUDIANTIL **ACTIVIDAD FÍSICA = A BIENESTAR**

Realizar alguna actividad física de manera regular puede ser más benéfico de lo que creemos ya que, no solo será una manera de quemar calorías y perder peso sino una forma de beneficiar a nuestro cuerpo en muchos sentidos, contribuyendo a la buena salud física y mental.



Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal que exige un gasto de energía. Realizar una actividad física significa simplemente “moverse” y abarca el ejercicio, de igual manera existen otras actividades como el juego, el estiramiento, rutinas caseras, que nos permiten iniciar el día activando nuestro organismo.



RUTINA DIARIA DE EJERCICIO

1- ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS



3- HACER SENTADILLAS (3 SERIES DE 12)



NO OLVIDES LAVAR TUS MANOS CADA 3 HORAS Y QUEDARTE EN CASA



2- SALTAR LA CUERDA DURANTE 3 MINUTOS



4- TIJERA TOCA LOS TALONES Y SUBE (3 SERIES DE 12 CON CADA PIERNA)

