



**Actividad
física
durante las
vacaciones.**

Bienestar Estudiantil - Primeros Auxilios
colegiosantaluisa.edu.co



En estas vacaciones podemos reducir los niveles de carga emocional y mejorar la salud de nuestro cuerpo.

El ejercicio es importante en todas las edades, por eso, te recomendamos realizar al menos una caminata diaria o un recorrido en bicicleta para mantener el estado emocional bajo control y con tan solo 30 minutos de actividad moderada, te mantendrás saludable.





Recordemos algunos de los beneficios de realizar actividad física durante todos los días:

Controlar el sobrepeso.



Controlar y prevenir enfermedades cardiacas y neurodegenerativas.



Mejorar el estado de ánimo.





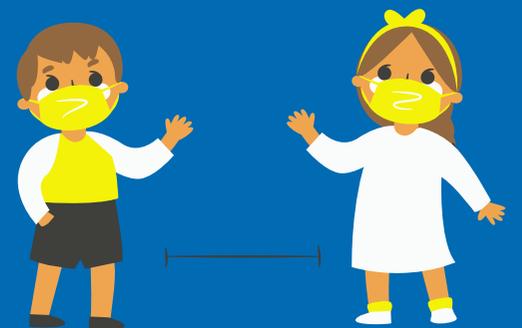
Aumenta los niveles de energía en el cuerpo.



Ayuda a obtener un mejor descanso.



Promueve la socialización.





Come variado y equilibrado

Incluye todos los grupos de alimentos, y asegúrate de tomar verduras y frutas a diario.



Desempolva las pesas

Haz entrenamiento de resistencia para mantener y aumentar masa muscular



Entrena funcionalmente

Incorpora algunos movimientos en el ejercicio diario que te beneficien en el día a día



Bebe agua

Hidratarse bien es tan importante como hacer ejercicio. Al fin y al cabo somos un 60-70% de H₂O



RECOMENDACIONES BÁSICAS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Ejercicio diario

Todos los días realiza algún ejercicio que aumente tu ritmo cardíaco.



Averigua qué actividad te gusta

Desde caminar a deportes en equipo. Elige una actividad que disfrutes y al final no podrás vivir sin ella



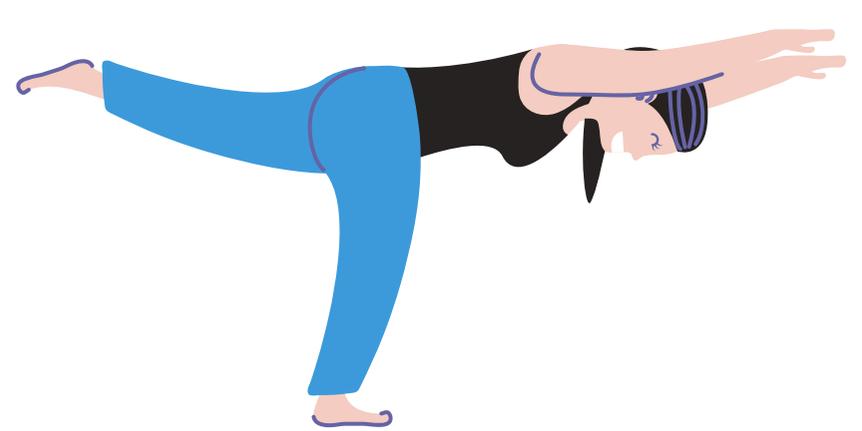
Realiza Circuitos

Prueba a ejercitarte con rutinas y pesos que te permitan moverte continuamente de un entrenamiento a otro



La importancia del calentamiento y estiramiento

Estira tu cuerpo mientras calientas y después del ejercicio





**Porque recuerda: Te cuido,
Me cuidas, Todos nos
cuidamos.**

***El ejercicio no
solo cambia tu
cuerpo, también
cambia tu
mente, tu
actitud y tu
humor.***

