

CÓMO HACER TU ESTILO DE VIDA MÁS SALUDABLE

Diseñado por Miguel Ángel Oviedo-Caro.

En colaboración con Javier Bueno-Antequera, Álvaro López-Moral y Diego Munguía-Izquierdo



RESEARCH GROUP CTS-948
Actividad Física, Salud y Deporte

#ThePregnActive project 



REDUCE EL TIEMPO SEDENTARIO PROLONGADO
AL MENOS CADA HORA CON 2 MINUTOS DE CAMINATA U OTRO EJERCICIO.



INCREMENTA LA ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA
AL MENOS 30 MINUTOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA DURANTE 5 DIAS/SEMANA.



MEJORA LA CALIDAD Y CANTIDAD DE SUEÑO
EVITA USAR DISPOSITIVOS MULTIMEDIA ANTES DE IR A DORMIR.



REDUCE EL SEDENTARISMO EN TU TIEMPO DE OCIO
LIMITA EL USO DE TIEMPO EN PANTALLA (VER TV, VIDEOJUEGOS) A UN MÁXIMO DE 2 HORAS/DÍA.



+ INFO



Australia's Physical Activity and Sedentary Behaviour Guidelines and the Australian 24-Hour Movement Guidelines



Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult

