

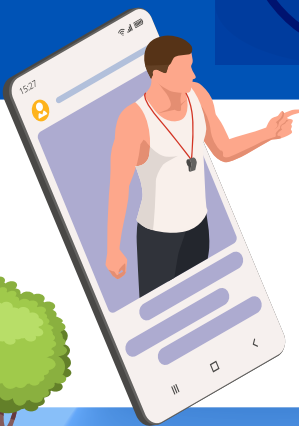
Realiza **actividad física cardiovascular** de manera regular.



Evita en lo posible hacer uso de ascensores y **procura utilizar las escaleras** en caso de que no tengas alguna contraindicación para ello.

Realiza **150 minutos de ejercicio cardiovascular** a la semana,

distribuidos como te sea posible siempre y cuando logres cumplir el tiempo semanal, en caso de que no te encuentres adaptado aún, procura lograrlo de manera gradual.



Es recomendable **no implementar este hábito de forma brusca**, en caso de que previamente te encontraras en sedentarismo.

Si vas a realizar actividad física fuera de tu hogar **ten en cuenta todas las medidas preventivas**, incluyendo el distanciamiento físico, uso permanente de tapabocas e higienización frecuente de manos y superficies de contacto común.



No olvides consultar con tu médico tratante y con tu nutricionista **sobre el mejor régimen alimentario, en conjunto con los hábitos de actividad física a implementar o mantener, según tus capacidades y condiciones físicas actuales.**

