



MÁS DE 100 PERSONAS APRENDIERON A REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA PARA MANTENER HÁBITOS SALUDABLES

Con el lema “Ahora te Toca Ganar”, más de 100 personas participaron de las pausas de actividad física que se realizaron en la Plaza Conquistadores del Centro Comercial MegaPlaza, con la finalidad de promover la importancia de desarrollar hábitos saludables y prevenir enfermedades.

Para ello, se desarrollaron rutinas de estiramiento y ejercicios de movilidad, tonificación muscular y aeróbicos entre leves a moderados, para enseñar a la población a cómo desarrollar estilos de vida saludables en los hogares.

Los hábitos saludables consisten en el consumo de una alimentación balanceada y nutritiva, así como desarrollar ejercicios durante 30 minutos al día (caminar a paso ligero, correr, subir escaleras, bailar, montar bicicleta, practicar algún deporte, entre otros); del mismo modo evitar el cigarrillo, que puede ser dañino para la salud.

Finalmente, la actividad física permite mejorar el bienestar físico, emocional y cognitivo. Además disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles como hipertensión, diabetes, osteoporosis y mejora las funciones cardiorrespiratorias y musculares, la salud ósea en niños y jóvenes, entre otros.

A los participantes de las rutinas, se les entregó material publicitario de la actividad.

