

RECOMENDACIONES DE LA OMS:

# MUÉVETE A TU MANERA



Los adultos necesitan realizar un mix de actividad física para mantenerse saludables.



## Actividad aeróbica de moderada intensidad

(Todo aquello que eleve tu frecuencia cardíaca cuenta)



mínimo **150 minutos** por semana



Si es más de lo que puedes hacer ahora mismo, haz lo que puedas.



## Entrenamiento de fuerza

Actividades que trabajen tus músculos más de lo habitual



mínimo **2 veces** por semana



5 minutos de actividad física ya hacen la diferencia.



Camina. Corre. Baila. Juega.  
**MUÉVETE A TU MANERA**

Para un diagnóstico correcto de la hipercolesterolemia, consulte a su médico.



# #ElColesterolNoAvisa



Unirme a  
**ALERTA COLESTEROL**

