
PARA PRESERVAR NUESTRA SALUD, SE DEBE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEMANALMENTE

JHON F. KENNEDY

CONTACTO



UNIVERSIDAD DE
GUANAJUATO

ugto.mx



veranos.ugto.mx

DRA. NADIA YANET CORTÉS
ÁLVAREZ

TANIA MARES RICO

LAURA ANGÉLICA ARREDONDO
VILLANUEVA

FRANCISCA GUADALUPE TRANQUEÑO
GOZÁLEZ

BERENICE CASTILLO JANTES

DANIELA ODETH FIGUEROA
SAAVEDRA

ATHENAS ESCARLET HERRERA RIVAS



ESTRATEGIAS PARA TENER UN BUEN ESTILO DE VIDA

ANTE LA PANDEMIA
DE COVID-19

BENEFICIOS

Según la OMS, al realizar ejercicio físico:

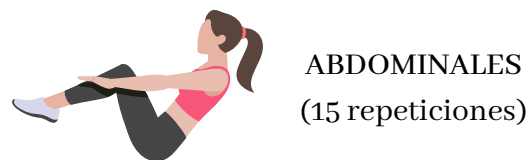
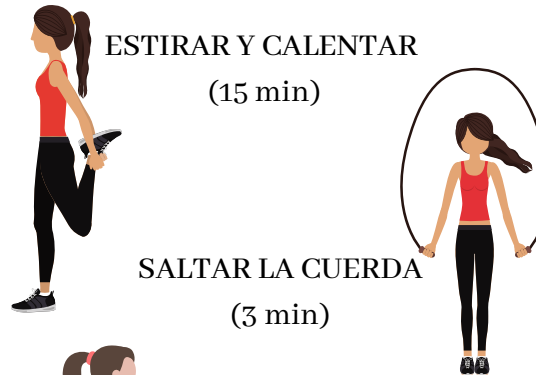
- Se mejoran nuestras defensas
- Mejora y previene patologías
- Nos ayuda a controlar nuestro peso
- Nos ayuda con nuestro bienestar emocional

ACTIVIDADES



Estas actividades reducen la ansiedad y la depresión

RUTINA EN CASA



**Se recomiendan 30 minutos de actividad física, mínimo 5 días a la semana.

RECOMENDACIONES

