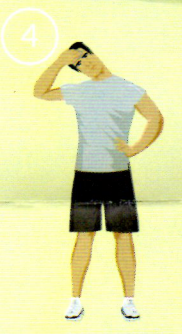


VIDA ACTIVA, VIDA SALUDABLE

Si sumás pausas activas a tu actividad diaria, pronto vas a sentir cómo tu cuerpo y rendimiento se benefician. Este hábito saludable ayuda a mejorar la postura, a encontrar momentos de relajación física y mental, y a activar la circulación y oxigenación cerebral.

Te acercamos una serie de ejercicios que podés incluir en tus pausas activas. Repetí cada uno dos veces, sosteniendo la posición por algunos segundos. Recordá inhalar profundamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca.

	1 • Con ambos brazos levantados, estirarse hacia el techo con una mano por vez.		2 • Estirar un brazo e inclinarlo hacia el costado, sobre la cabeza, haciendo que se elongue el tronco.		3 • Para elongar los músculos del antebrazo, estirar un brazo por vez hacia delante con la palma de la mano hacia arriba, y con la otra mano empujar suavemente los dedos hacia abajo.
	4 • Con una mano apoyada sobre la cabeza, llevar suavemente la oreja hacia el hombro de ese brazo. Hacer lo mismo con el otro lado.		5 • Tomarse la nuca con ambas manos. Acercar los codos todo lo posible y dirigirlos despacio hacia abajo, llevando el mentón hacia el pecho.		6 • Manteniendo la cadera fija, rotar suavemente la cintura en ambos sentidos.
	7 • Tomando el empeine con la mano del mismo lado, llevar el talón hacia la cola. Si no se alcanza a agarrar el pie, utilizar otra silla para apoyar el empeine levantado.		8 • Con una pared como sostén, adelantar una pierna y flexionarla. Dejar la de atrás estirada, con la planta del pie apoyada contra el piso. Sin despegar el talón, llevar las caderas hacia delante.		9 • Separar levemente los pies. Inclinar el tronco hacia delante, despacio, con las rodillas apenas flexionadas. Mantener el cuello y los brazos relajados. Levantarse con la espalda redondeada.

Además de estas breves pausas, hay claves que te ayudan a incorporar actividad física a tus días:

- ✓ Luego del desayuno, tomarse un breve tiempo para elongar. Lo mismo antes de acostarse.
- ✓ Caminar para realizar las actividades cotidianas, como hacer las compras, pasear mascotas, bajarse antes del colectivo o caminar hacia el trabajo, universidad o donde vayas.
- ✓ Elegir escaleras en vez de ascensor.
- ✓ Practicar algún deporte regularmente. Realizar caminatas, solo o acompañado.
- ✓ Al terminar el día, elegir música y bailar. Además de ser saludable, es divertido.
- ✓ Realizar 3 pausas activas de 10 minutos a lo largo del día, elongando el cuerpo entero.

En cualquier etapa de la vida, un estilo de vida activo y saludable ayuda a evitar el sedentarismo y mejorar la calidad de vida.

Fuente: Ministerio de Salud de la Nación

**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**

 **Ministerio de
Salud**
Presidencia de la Nación