

MUÉVETE

Cuida tu salud cada día



En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando



En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película



En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- Tomar el almuerzo paseando
- Hacer descansos periódicos y activos



En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- Cuidar de la huerta urbana o particular



MUEVETE

Cuida tu salud cada día



En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando

En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película

En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- Tomar el almuerzo paseando
- Hacer descansos periódicos y activos

En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- Cuidar de la huerta urbana o particular



MUEVETE

Cuida tu salud cada día



En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando



En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película



En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- Tomar el almuerzo paseando
- Hacer descansos periódicos y activos



En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- Cuidar de la huerta urbana o particular

MUEVETE

Cuida tu salud cada día



En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando



En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película



En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- Tomar el almuerzo paseando
- Hacer descansos periódicos y activos



En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- Cuidar de la huerta urbana o particular

Cuida tu salud cada día

En desplazamientos

- Ir andando o en bicicleta al trabajo, la escuela...
- Utilizar las escaleras en vez del ascensor
- Aparcar más lejos o bajar antes de la parada de autobús y llegar andando



En el hogar

- Aprovechar las tareas de la casa para moverse
- Reducir el tiempo sentado o sentada frente a una pantalla
- Hacer ejercicios de piernas o brazos mientras se ve una serie o película



En la actividad diaria

- En el cuidado de personas, moverse dentro y fuera de casa
- Tomar el almuerzo paseando
- Hacer descansos periódicos y activos



En el tiempo libre

- Utilizar espacios al aire libre para practicar actividad física
- Quedar con personas de tu entorno para andar, ir al monte, hacer deporte o visitas culturales
- Cuidar de la huerta urbana o particular



MOVETE



**Marca tu propio ritmo
y disfruta de sentirte mejor**
muevete.navarra.es

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua

