

SENTARSE

(7:00 a.m. - 12:00 m.)

Disminuye
al máximo
el tiempo
que pasas
sentado



y fracciona
estos periodos
tanto como
sea posible.



ACTIVIDADES DIARIAS

vive
tu salud
en
MOVIMIENTO

EJERCITARSE

(12:00 m. - 4:00 p.m.)

Realiza actividades
aeróbicas moderadas
por lo menos 150 minutos
por semana

y actividades para
fortalecer los músculos
por lo menos 2 días
por semana.



Si te esfuerzas más y realizas
**actividades aeróbicas
intensas**

trata de hacerlo
durante al menos
75 minutos
por semana.

MOVEVERSE

(5:00 p.m. - 10:00 p.m.)

¡**MUÉVETE
MÁS!**

Incorpora actividades
con movimiento
a tu vida diaria,
así estas sean
de baja intensidad.



Camina o usa medios
de transporte activos.

Es recomendable
dormir entre
7 y 9 horas
por noche
de forma regular.



Dormir menos
de 7 horas
genera efectos
adversos
para la salud.



Mientras que dormir
más de 9 horas
solo es apropiado

para adultos jóvenes
(entre 18 y 25 años)

• personas que se
recuperan de una
deuda de sueño

o personas
con **enfermedades.**

DORMIR

(10:00 p.m. - 7:00 a.m.)



EJERCITARSE

¿Cuántas horas de ejercicio haces al día?



“MOVERSE”

En tu día a día ¿Usas las escaleras o prefieres el ascensor?

Prefieres ¿Caminar o usar algún tipo de transporte activo?



DORMIR

¿Cuántas horas duermes al día?



Al levantarte ¿Sientes que descansaste lo suficiente?



SENTARSE

¿Cuántas horas pasas sentado/a al día?



ACTIVIDADES DIARIAS



Pontificia Universidad JAVERIANA Bogotá

Vicerrectoría del Medio Universitario Centro de Asesoría Psicológica y Salud

Insustancias.com