

CAPSULA DE SALUD NUTRICIONAL
ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Mantener una constante actividad física te ayudara a disminuir los niveles de ansiedad y mantenerte activo. A continuación, te presento ejercicios básicos que puedes incluir en tu rutina. Siempre recuerda asesorarte de un profesional en actividad física para evitar lesiones.

Ejercicio cardiovascular

Baile



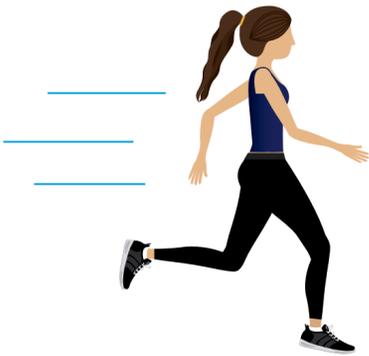
Saltos de cuerda simples



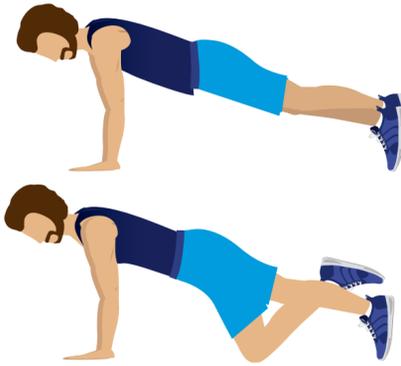
Burpees



Correr
ejemplo:
10 vueltas de 20 metros)



Mountain Climbers

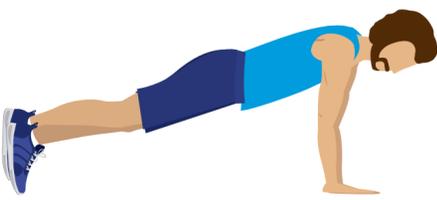


Payasitos

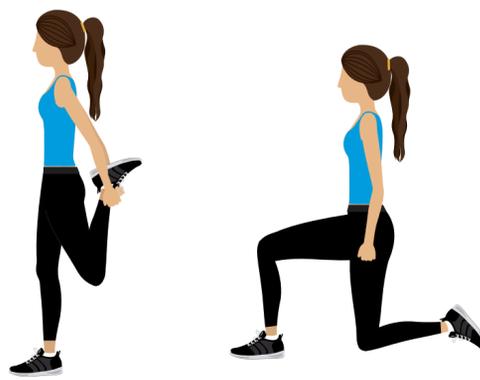


Fortalecimiento muscular

Despechadas



Zancadas



Subir y bajar una silla



Sentadillas simples o con salto



Fortalecimiento de bíceps



Abdominales



Recuerda que puedes realizar la rutina de tu gimnasio sustituyendo las pesas por objetos pesados como botellas de detergente, mochilas, bolsas de mano o botellas de agua.