

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**

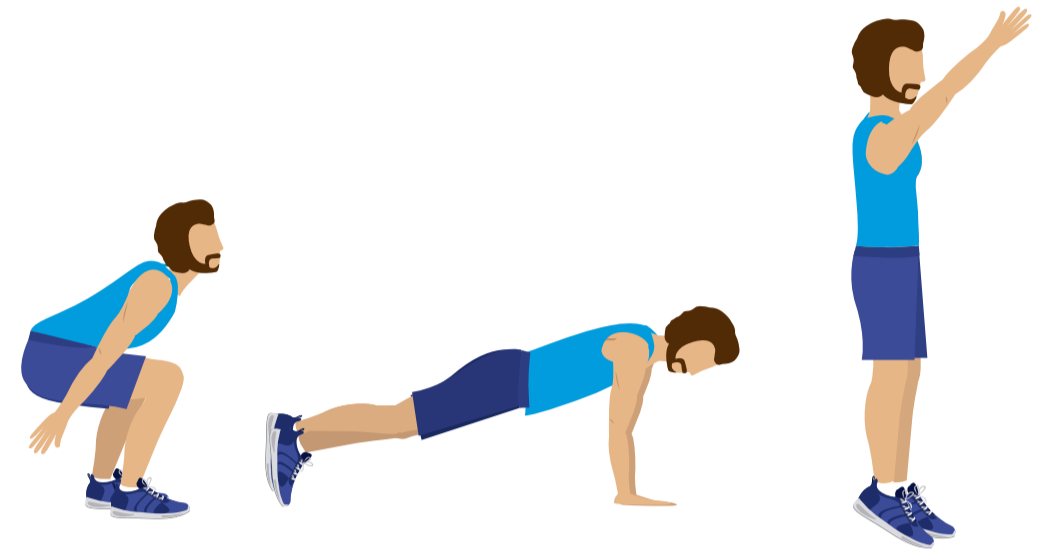
Baile



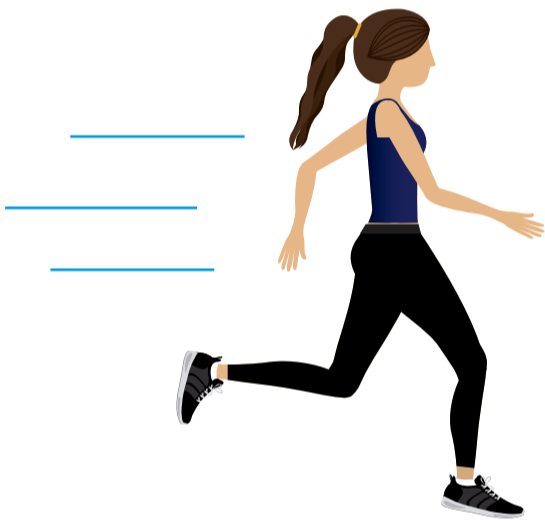
Saltos de cuerda simples



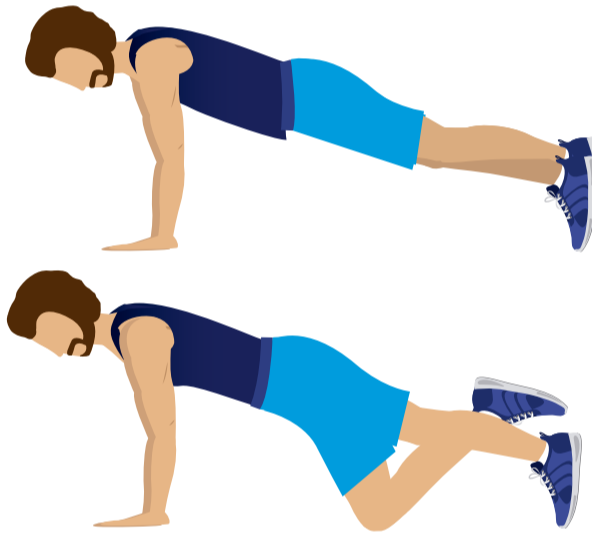
Burpees



Correr  
ejemplo:  
10 vueltas de 20 metros)



Mountain Climbers

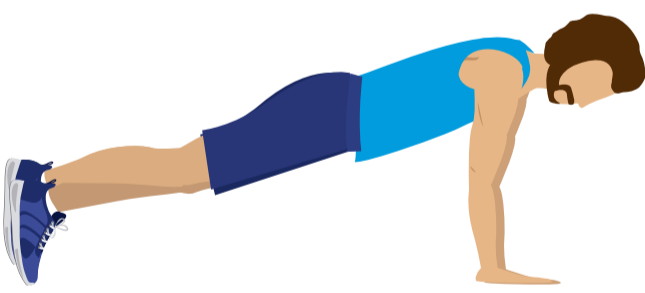


Payasitos

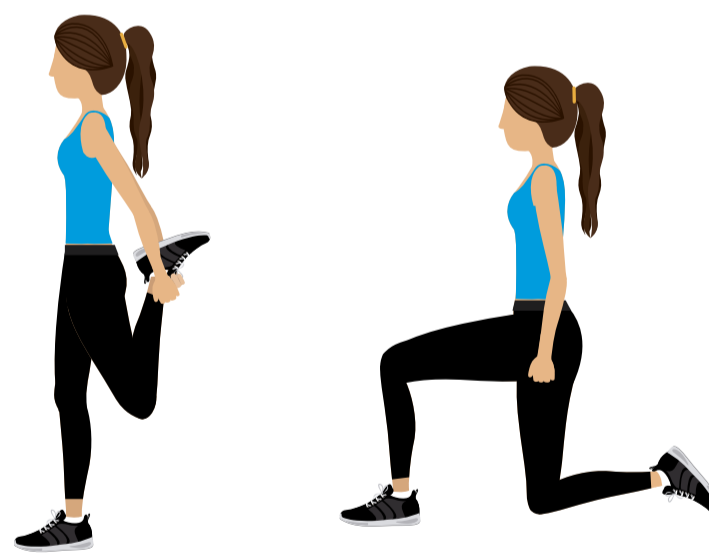


**Fortalecimiento muscular**

Despechadas



Zancadas



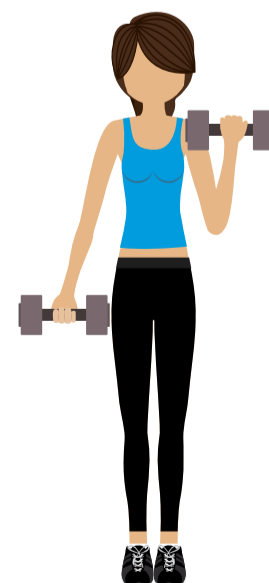
Subir y bajar una silla



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.**