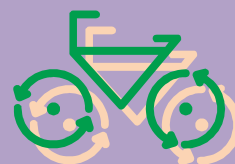


Eco-Salud

Cápsula #3: Ejercítate y ayuda al Planeta



1. Trata hacer tus diligencias cercanas en bicicleta o caminando. Los vehículos de transporte son responsables de casi 30% de las emisiones de gases de invernadero en la atmosfera. Hoy día la mayoría de las personas vivimos una vida sedentaria que no es saludable para nuestro cuerpo.



Proponte caminar o hacer algún otro tipo de ejercicio 20 minutos al día, 3-5 veces a la semana.

2. Elige transportación en masa en vez de transporte individual cada vez que puedas. O coge pon con un amigo o vecino. Tendrás con quien compartir las experiencias del diario vivir y relajar de las tensiones del día.



3. Ejercitarse te ayuda a liberar el estrés.
4. Ejercitarse te ayuda a mantener tus músculos tonificados.
5. Ejercitarse es mejor para la salud de tu corazón.

¡Recuerda ejercitarte!

Planeta Sano, ...Gente Sana!

*Un servicio de Calidad de Vida, Servicios Médicos y Campus Verde

