

---

# PARA PRESERVAR NUESTRA SALUD, SE DEBE REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SEMANALMENTE

JHON F. KENNEDY

## CONTACTO



UNIVERSIDAD DE  
GUANAJUATO

[ugto.mx](http://ugto.mx)



[veranos.ugto.mx](http://veranos.ugto.mx)

DRA. NADIA YANET CORTÉS  
ÁLVAREZ

TANIA MARES RICO

LAURA ANGÉLICA ARREDONDO  
VILLANUEVA

FRANCISCA GUADALUPE TRANQUEÑO  
GOZÁLEZ

BERENICE CASTILLO JANTES

DANIELA ODETH FIGUEROA  
SAAVEDRA

ATHENAS ESCARLET HERRERA RIVAS



## ESTRATEGIAS PARA TENER UN BUEN ESTILO DE VIDA

ANTE LA PANDEMIA  
DE COVID-19

## BENEFICIOS

Según la OMS, al realizar ejercicio físico:

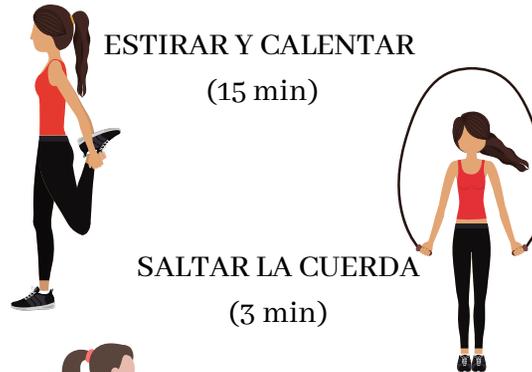
- Se mejoran nuestras defensas
- Mejora y previene patologías
- Nos ayuda a controlar nuestro peso
- Nos ayuda con nuestro bienestar emocional

## ACTIVIDADES



Estas actividades reducen la ansiedad y la depresión

## RUTINA EN CASA



**\*\*Se recomiendan 30 minutos de actividad física, mínimo 5 días a la semana.**

## RECOMENDACIONES

