



▪ Al menos **150 minutos** de ejercicio aeróbico de **baja-moderada intensidad** a la semana o **75 minutos** de ejercicio de **mayor intensidad**



▪ Ejercicios que fortalezcan los músculos con pequeños pesos y muchas repeticiones pueden hacer mejorar la forma física e incluso revertir la fragilidad asociada al envejecimiento



▪ Se pueden utilizar dispositivos inteligentes para monitorizar el nivel de actividad física así como la frecuencia cardíaca

▪ Ejercicio de fuerza



## Reducir

▪ **Sedentarismo**



## 2-3 días por semana

▪ **Fortalecimiento muscular**  
▪ **Flexibilidad - elasticidad**



## 3-5 días por semana

▪ **Actividad cardiovascular**  
▪ **Actividad deportiva recreativa**



## Todos los días

▪ **Estilo de vida activo y saludable**