

La actividad física es fundamental para la salud y el bienestar de toda la familia. Adoptar hábitos saludables en conjunto puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas y fomentar un estilo de vida activo y saludable para todos.

La actividad física en familia puede ser una oportunidad para compartir tiempo de calidad y fomentar un estilo de vida activo y saludable para todos. Algunos consejos para lograr una actividad física en familia son:

Realizar actividades físicas divertidas y variadas, como caminar, andar en bicicleta, bailar o jugar deportes juntos.

Establecer metas y desafíos en familia para mantener el interés y la motivación.

Limitar el tiempo sedentario, como ver televisión o usar dispositivos electrónicos, y en su lugar fomentar la actividad física.



Adoptar hábitos saludables en familia puede ser beneficioso para la salud y el bienestar de todos. La actividad física regular puede prevenir enfermedades crónicas y fomentar un estilo de vida activo y saludable para toda la familia **¡Empieza hoy mismo!**



REFERENCIAS:

American Heart Association. Family Fitness. Disponible en: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/family-fitness>
Centers for Disease Control and Prevention. Tips for Getting Active. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/getting-active.html>