

5. PRACTICA ACTIVIDAD FÍSICA para estar ágil y en forma

Pregunta a tus padres qué hacían en su **tiempo libre** cuando tenían tu edad, ¿a que se pasaban todo el día en la calle, jugando con sus amigos?

¿Te has fijado en el tiempo que pasas jugando con videojuegos o el ordenador sin moverte?

Haz un poco de **ejercicio todos los días**, ¡verás cómo tu cuerpo te lo agradece! Te sentirás más ágil, ligero y en forma. Además, te ayudará a sentirte más guapo, y la ropa te quedará mejor.

Gracias a la actividad física:

- ▶ El **corazón** funcionará mejor.
- ▶ Seremos más **flexibles** y más fuertes.
- ▶ **Coordinaremos** mejor, tendremos mayor **equilibrio** y nuestra **postura** mejorará.
- ▶ En definitiva... Estaremos **más sanos** y nuestra vida se alargará.

¿CUÁNTO EJERCICIO HAY QUE HACER?

Con **30 minutos diarios** de actividad física tendrás suficiente.

Si no te gusta ningún deporte en especial; puedes pasear, correr, montar en bici o en patines, bailar o subir las escaleras para ir a casa.

PERO... ¡OJO!

Es muy importante que, cuando termines de hacer ejercicio, **estires tus músculos** como te enseñan en el cole. No olvides **beber agua** para reponer la que has eliminado al sudar. Una bebida azucarada te ayudará a no tener agujetas.

