Promoción de Hábitos en Estilos de Vida Saludables

Para la SDIS es de vital importancia la promoción de hábitos en estilos de vida saludable, en el ejercicio del derecho fundamental a la salud y al bienestar, permitiendo el desarrollo de capacidades en la toma de decisiones a la hora de actuar frente a nuestra salud, alimentación, nutrición y actividad física:

Se recomienda realizar **ACTIVIDAD FÍSICA**

mínimo 30 minutos al día, como; caminar, bailar, nadar, montar bicicleta... etc

LO IMPORTANTE ES MOVERSE

Sumado a una alimentación adecuada y balanceada

EL AGUA es esencial para la vida, cuídela...

Tome (2) litros al día y sí desarrolla actividad física:

BENEFICIOS

- Ayuda a un peso corporal saludable y mantiene adecuados niveles de glucosa y lípidos en sangre
- Disminuye el riego de enfermedad cardiovascular
- Reduce riesgo de cáncer en: vejiga, seno, útero, riñón, pulmón y sistema digestivo
- Mejora la salud mental
- Aumenta la fuerza muscular y su función
- Fortalece los huesos
- Mejora la presión arterial

IEC-HEVS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ