



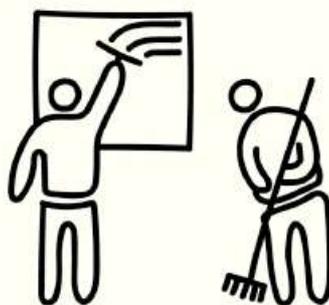
## COVID-19

### Prevención de la inactividad física y el sedentarismo

#### PROCURA:



Levantarte temprano

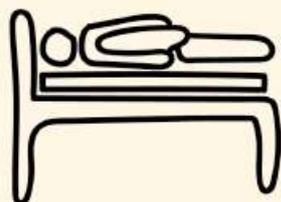


Organizar actividades  
de limpieza en familia  
y ejecutarlas  
enérgicamente



¡Móvete!  
Es un buen momento  
para aprender ese  
baile que te gusta

#### EVITA:



Usar tu cama para  
descansar



Pasar tiempo sentado  
mirando TV o utilizando  
dispositivos digitales

*¡Limita tus actividades sedentarias!  
NO existen niveles seguros para ellas*

## ¡Mantén el movimiento!