

DÍA MUNDIAL DEL DEPORTE

ES IMPORTANTE HACER EJERCICIO DE MANERA MODERADA, NO OBSESIONARSE

Para mantener un equilibrio es importante seguir estos consejos:



Mantenerse hidratado. Beber entre **2-3L** de agua/día

Dormir **8H**

Seguir una **dieta equilibrada**. No prohibirse alimentos

Dedicar **30 minutos al día** a practicar ejercicio

Hacer **5 minutos de estiramientos** antes de realizar ejercicio físico

Utilizar **ropa y calzado adecuado**

Intentar entrenar siempre los **mismos días** y a la **misma hora**

Evitar el consumo de alcohol y tabaco