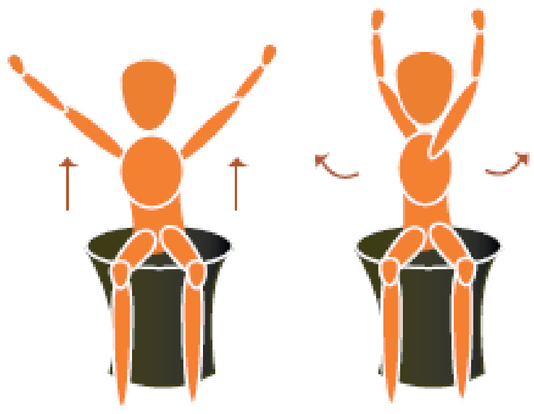
ACTIVIDAD FÍSICA

La **activación física** es una variedad amplia de movimientos musculares que resultan de un determinado gasto de energía(calorico).

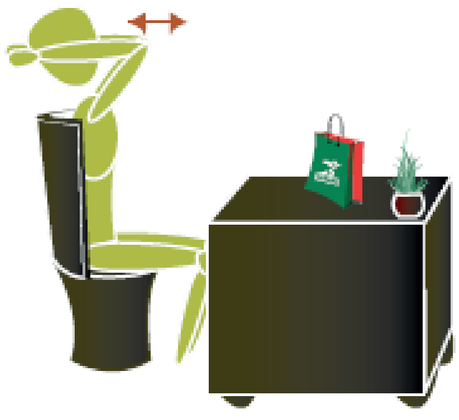
BENEFICIOS

- Proteges tu corazón
- Mejora la salud de tus huesos
- Aumenta tu músculo
- Disminuye el estrés
- Mantiene tu peso saludable
- Mejora tu respiración
- Activa tu cuerpo

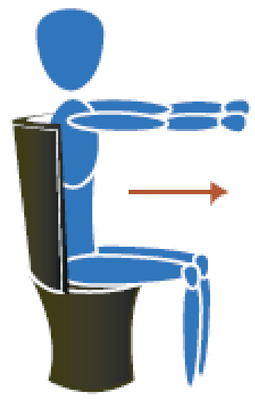
EJEMPLO DE ACTIVIDADES QUE PUEDES REALIZAR DURANTE EL TRABAJO



Brazos arriba con movimeinto de tronco, izquierda y derecha



Manos sobre la nuca,dedos entrelazados, codos al frente y atrás.



Estiramiento de brazos al frente

LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA MAÑANA Y LA NOCHE

Se crea una sensación de bienestar que se prolonga durante el día.

Se activa tu organismo de inmediato.

Se reduce la sensación de hambre
Mejora la calidad de sueño
Provoca una mejor relajación y liberación del estrés

http://rnpt.sivne.org.mx/pagina
CONADE.Guía de Actividad física laboral(2011).Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.México.
Recuperado de : http://activate.gob.mx/Documentos/05_Guía_Laboral.pdf