



COLEGIO
SAN CARLOS
QUILICURA

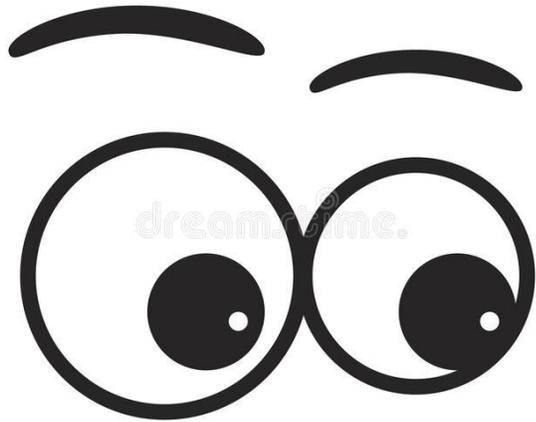
EDUCAR ES ENSEÑAR A VIVIR



Importancia de la Actividad Física

- ✓ **Mejora el estado de ánimo de forma natural.**
- ✓ **Te mantiene saludable y en buena forma física.**
- ✓ **Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares**
- ✓ **Reduce los niveles de estrés**





¡ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS!

Conoce 7 beneficios de realizar actividad física

@nutrifitness365

- Fortalece los pulmones.

- Refuerza el sistema inmunológico.

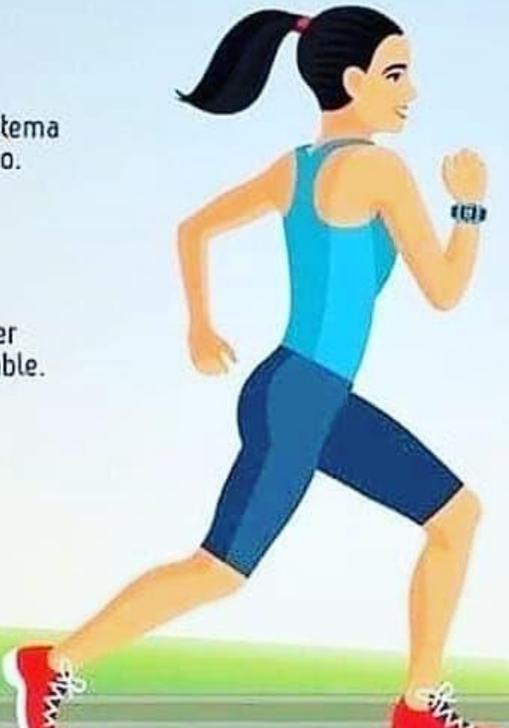
- Ayuda a tener un peso saludable.

- Previene la osteoporosis.

- Mejora el estado de ánimo.

- Mantiene estable el nivel de azúcar en la sangre.

- Tonifica el cuerpo.

¿De qué me sirve?



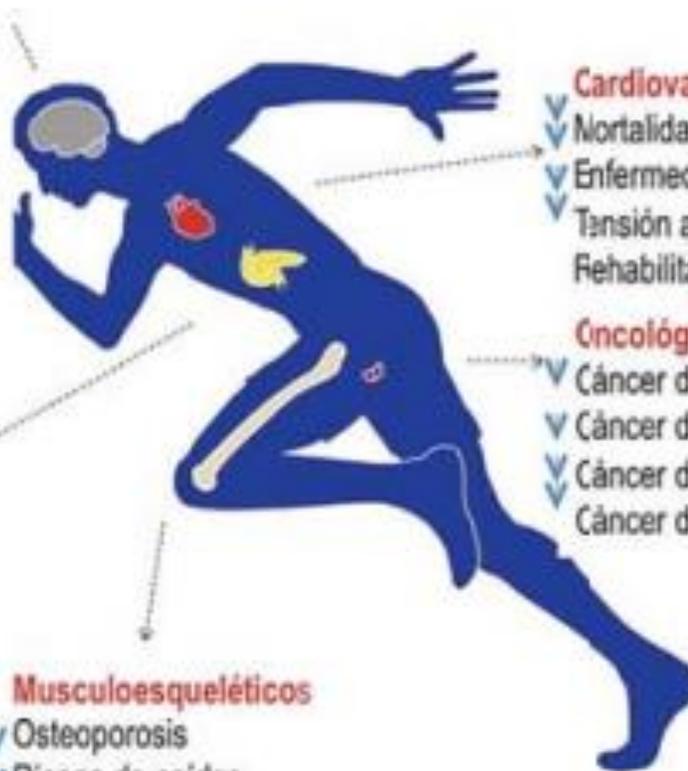
Beneficios de la Actividad Física por Sistemas

Neurológicos

- ▼ Ansiedad/depresión
- ▼ Demencia
- ◊ Función cognitiva
- ◊ Riesgo de accidente cerebrovascular

Endocrinos

- ▼ Peso
- ▼ Diabetes
- ▲ LDL
- ▲ HDL



Cardiovascular

- ▼ Mortalidad
- ▼ Enfermedad coronaria
- ▼ Tensión arterial
- ▼ Rehabilitación cardiovascular

Oncológicos

- ▼ Cáncer de próstata
- ▼ Cáncer de mama
- ▼ Cáncer de colon
- ▼ Cáncer de pulmón

Musculoesqueléticos

- ▼ Osteoporosis
- ▼ Riesgo de caídas
- ▼ Fractura de cadera
- ▼ Discapacidad

QUÉ PUEDE OCURRIR SI NO REALIZAS ACTIVIDAD FÍSICA

- ✓ **Tener enfermedades cardiovasculares.**
- ✓ **Aumentar sus niveles de colesterol.**
- ✓ **Sufrir un infarto.**
- ✓ **Padecer de estrés**



¿De que forma te gustaría moverte?



¡Sigue tus motivaciones!



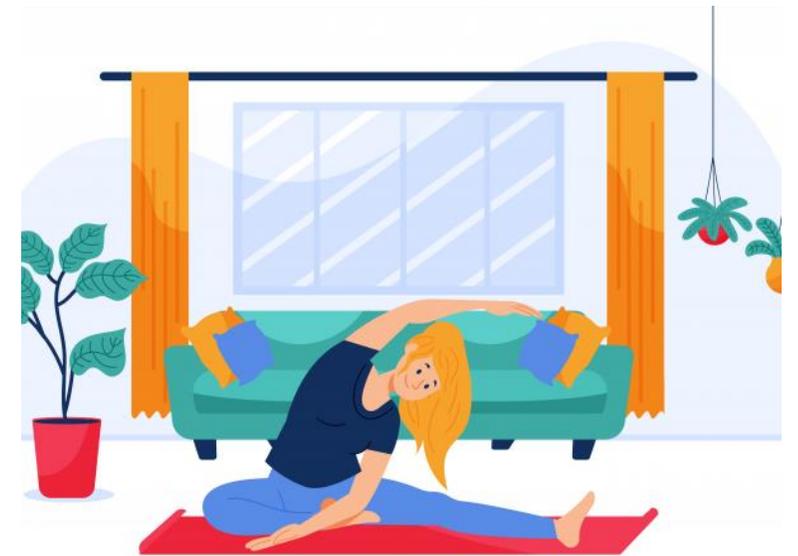
¡HOY MAS QUE NUNCA DEBES REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA!

Beneficios frente a los estados de ansiedad/depresión

El ejercicio físico es un antidepresivo natural

El ejercicio nos ayudará a mantenernos positivos psicológicamente.

El ejercicio nos ayudará a mantenernos positivos psicológicamente.



!Te dejamos un video con mas consejos para que te motives a realizar actividad física!

- <https://www.youtube.com/watch?v=08sy2Hlglwo>



¡Animo, pronto volveremos!

 **COLEGIO
SAN CARLOS
QUILICURA**

NUESTROS TALLES EXTRAESCOLARES:



FÚTBOL



BÁSQUETBOL



**TENIS DE
MESA**



PATINAJE



CHEERLEADER