



COLEGIO  
**SAN CARLOS**  
QUILICURA

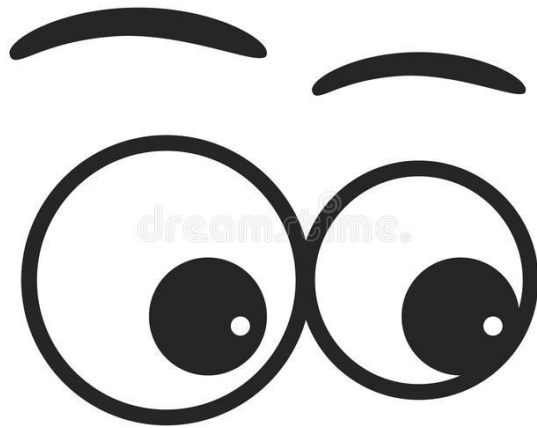
*EDUCAR ES ENSEÑAR A VIVIR*



## 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?



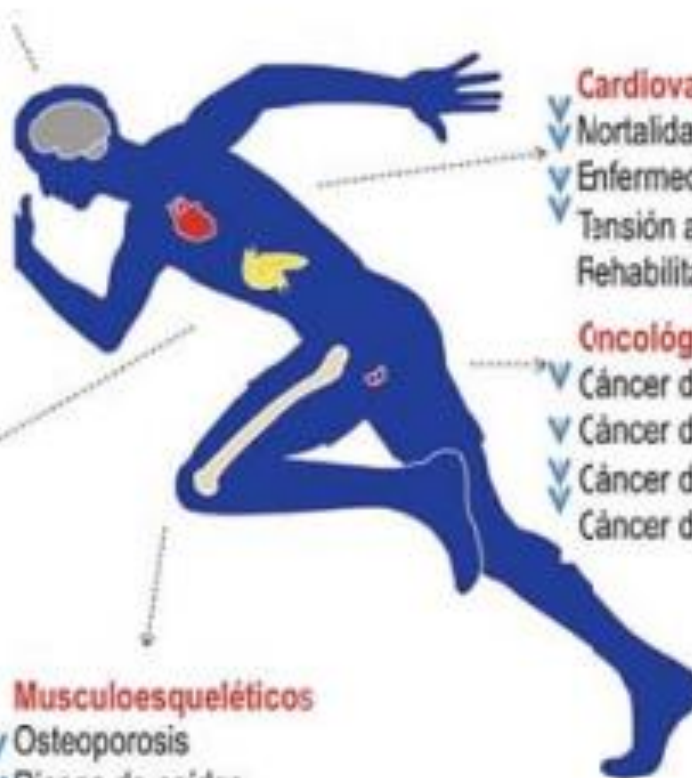
## Beneficios de la Actividad Física por Sistemas

### 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!**



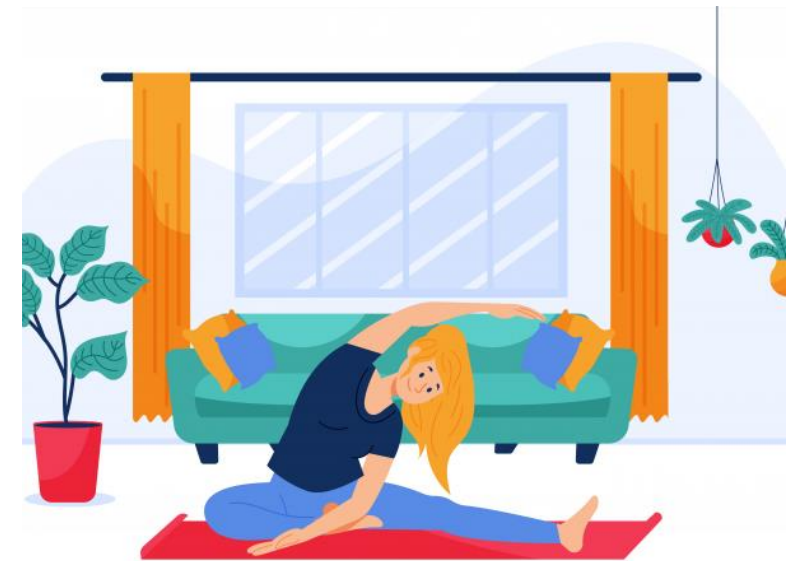
# ¡HOY MAS QUE NUNCA DEBES REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA!

## **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**