Dra. Del Barrio

30 MINUTOS AL DÍA: ideas para moverte sin gimnasio

EN CASA

SUBE Y BAJA ESCALERAS → 5-10 minutos

BAILA TU CANCIÓN FAVORITA → O varias

LIMPIEZA ACTIVA → Movimiento continuo: barrer, fregar, ordenar...

CIRCUITO RÁPIDO
Se puede realizar sin peso.

- sentarse y levantarse de una silla
- estiramiento de brazos arriba y abajo
- levantar las rodillas haciendo marcha en el sitio

EN LA CALLE

CAMINA A PASO LIGERO → 10-30 minutos

PASEO CON EL PERRO → es más activo. ritmo más rápido

BAJA UNA PARADA ANTES DEL BUS o aparca más lejos

SUBE POR LAS ESCALERAS → abandona el ascensor

EN EL TRABAJO

PAUSAS ACTIVAS → de 2-3 minutos. Levántate, estira la espalda, los hombros, etc

CAMINA MIENTRAS HABLAS POR TELÉFONO

REUNIONES –> Hazlas de pie o dando pequeños paseos

BAÑO → Vete al que está en otra planta (por las escaleras)