



EPS  Sanitas  
EN INTERVENCIÓN

**¡Transforma tu vida y muévete!**  
En abril, te recordamos que **la actividad física constante es tu aliada** a cualquier edad para tener una **vida saludable y plena.**

### 60 minutos al día marcan la diferencia:



Fortalece huesos, músculos y articulaciones.



Ayuda a mantener un peso saludable y previene enfermedades como la diabetes, hipertensión y cáncer.



Mejora tu estado de ánimo y reduce el estrés, la ansiedad y la depresión.

### Realiza actividad física según tu edad:



**Niños y niñas:** Jugar, correr y saltar estimula su desarrollo.

**Adolescentes y jóvenes:** Practicar deportes fortalece el cuerpo y la mente.



**Adultos y mayores:** Caminar, nadar, bailar o montar bicicleta mejora la salud física y mental.



*Ten en cuenta hacer ejercicios de fuerza para mantener los músculos fuertes y prevenir lesiones.*

**¡Cada movimiento cuenta! Mantente activo y cuida tu salud.**