



2016

¡Muévete!

SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE
Para vivir y envejecer con mejor salud

El ejercicio mejora la salud y la calidad de vida en todas las edades, favorece la autonomía y previene la dependencia.

Hay muchas formas de hacer ejercicio en la vida diaria, en casa y fuera de casa.

Se trata de incluir todos los días una dosis de ejercicio saludable y seguro, cada persona a su medida.

Los vídeos colgados en la web del Instituto de Salud Pública y Laboral te pueden ayudar a hacer ejercicios de resistencia, de fuerza y de equilibrio en casa. Se dirigen a personas tanto sanas como con alguna enfermedad crónica.

www.isp.navarra.es

Ahora en Septiembre, si tu situación lo permite, puedes apuntarte a la oferta deportiva de tu barrio o zona.

PIENSA LO Y ANÍMATE.