



# ¡Muévete!

## SEMANA EUROPEA DEL DEPORTE

*El ejercicio mejora la salud y la calidad de vida.*

*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 tanto a personas sanas como con alguna enfermedad crónica.*

[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

**Quizá te pueda interesar, ahora en Septiembre, apuntarte a la oferta deportiva de tu barrio o zona. PIENSALO Y ANÍMATE.**