

Escoge un tipo de **ejercicio que te guste**, así será más fácil **tener constancia y motivación**

Realiza **actividades continuas, rítmicas, prolongadas, que utilizan grandes grupos musculares** de los brazos y/o las piernas, y aeróbicas por naturaleza como caminar, natación o montar en bicicleta, etc.



En una frecuencia de **3-5 días/semana**.

Con una duración **entre 30-60 min/día, en una sesión o en periodos de al menos 10 minutos de duración**. Aunque un mayor beneficio cardiovascular se consigue cuando la duración de la sesión es por encima de los 45 minutos.

Realiza técnicas de **flexibilidad y relajación como yoga**

