

# MI SALUD FÍSICA

## AL HACER EJERCICIO

Tienes más energía para realizar las tareas diarias, mejoras el rendimiento académico.

Favorece tener un estilo de vida saludable, mejoras tu físico y previene enfermedades que genéticamente puedes heredar.

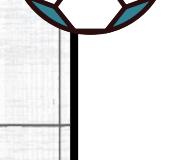
1



## MENOS ESTRÉS

Hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día, de tres a cinco días a la semana puede mejorar significativamente los síntomas de depresión o ansiedad, iniciando con 10 a 15 minutos, pueden marcar la diferencia.

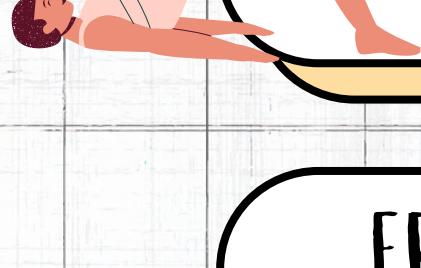
2



## PROTEGE TU SALUD

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar y hacer yoga son algunos ejemplos de actividad.

3



## ERES MÁS PRODUCTIVO

Ayuda a la autoestima.  
Te sientes más feliz y con energía!

Ser residente, es compromiso.

4

