

Coronavirus (COVID-19)



¿Cómo evitar el sedentarismo en casa?

Haz tareas domésticas con movimiento



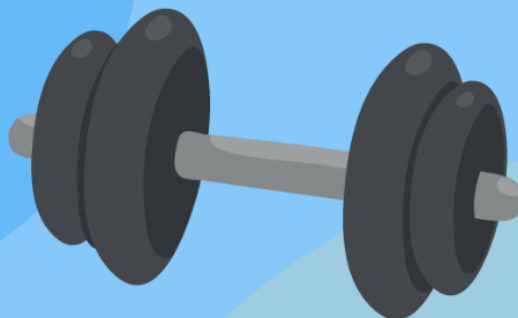
Tu ayuda es fundamental para contener el COVID-19

Coronavirus (COVID-19)



¿Cómo evitar el sedentarismo en casa?

Realiza ejercicio físico en casa



Tu ayuda es fundamental para contener el COVID-19

Coronavirus (COVID-19)



¿Cómo evitar el sedentarismo en casa?

Haz danza o juega a videojuegos de baile



**Tu ayuda es fundamental
para contener el COVID-19**

Coronavirus (COVID-19)



¿Cómo evitar el sedentarismo en casa?

Sube y baja las escaleras



**Tu ayuda es fundamental
para contener el COVID-19**