



IBIOMED

INSTITUTO DE BIOMEDICINA
UNIVERSIDAD DE LEÓN (ESPAÑA)

GRUPO DE ANÁLISIS COMPORTAMENTAL DE LA
RELACIÓN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA, SALUD Y
CALIDAD DE VIDA

Campus de Vegazana s/n
León (24071)

Teléfono: 987291000+5448

Fax: 987293008

Correo: asalv@unileon.es

<http://institutobiomedicina.unileon.es/>

Sara Márquez Rosa



Dra. En Psicología
Presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte
Profesora Titular de la Universidad de León

Alfonso Salguero del Valle



Dr. En CC. de la Actividad Física y del Deporte
Profesor Titular de la Universidad de León

Olga Molinero González



Dra. En CC. de la Actividad Física y del Deporte
Técnico Investigador del Grupo de Análisis Comportamental de la relación entre Actividad Física, Salud y Calidad de Vida (IBIOMED, Universidad de León)



Colabora:



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

CONCEJALÍA DE SANIDAD, COMERCIO Y CONSUMO

¿llevas una vida saludable?



Taller sobre nutrición
actividad física y salud

AULA DE CONSUMO

Horario de 8:30 a 14:30 horas
Horario de atención telefónica 11:00 a 13:00





BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO EN EL ORGANISMO

CORAZÓN

El sistema cardiovascular es uno de los sistemas que más se beneficia de la **actividad física**:

- Disminuye la frecuencia cardiaca, la presión arterial, el riesgo de arritmias, el riesgo de infarto de corazón y la obstrucción de vasos sanguíneos.
- Mejora la eficiencia funcional del corazón.



CONTROL DE PESO



- El **ejercicio físico** ayuda a disminuir y mantener un peso corporal saludable
- Aumenta la capacidad de utilizar grasas como fuente de energía
- Aumenta el colesterol bueno, que previene los infartos y problemas del corazón.

HUESOS

A nivel osteoarticular, hacer una **actividad física** de manera regular:

- Ayuda a mejorar la fuerza de brazos y piernas porque aumenta el número de terminaciones sanguíneas en los músculos.
- Mejora la función de los ligamentos, músculos y tendones de las articulaciones.
- Previene la osteoporosis porque previene la pérdida de calcio.



PREVENCIÓN

- Prevención primaria: previene enfermedades como la obesidad, hipertensión, diabetes, cáncer, adicción al tabaco...
- Prevención secundaria: disminuye la mortalidad y morbilidad

**ACTIVIDAD FÍSICA
REGULAR**
+
BUENA ALIMENTACIÓN

**ADQUISICIÓN DE HÁBITOS
DE VIDA MÁS SANOS**

IBIOMED
INSTITUTO DE BIOMEDICINA
UNIVERSIDAD DE LEÓN (ESPAÑA)

SUGERENCIAS PARA RESPETAR HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

- Aprende a reconocer y expresar los sentimientos.
- Aprende a identificar las necesidades propias y satisfacerlas sin perjudicar a otros/as.
- Cuando te mires al espejo, asegúrate de percibir qué es lo que te gusta de tu apariencia y recuérdalo.
- Aprende a vestirte cómodamente, antes que a la moda.
- Rompe el hábito de comparar tu apariencia con la de los/as demás.
- Acepta tu cuerpo, cuídalo y quíerelo.
- Acepta que nadie es perfecto y toda persona comete errores.
- No ridiculices, ni hagas bromas acerca de la figura o el peso.
- Elogia a las personas por otras razones que no sean la apariencia física.
- Cuando conozcas a otros/as céntrate en algo concreto al margen de tu apariencia: **esfuérgate por ser interesante, ingenioso/a, simpático/a y sabe escuchar.**
- Cuida entrenamientos y dietas, sobre todo los/las atletas y bailarines/as.
- No hagas dietas sin el consejo de un médico/a.
- Cuida tu cuerpo con dietas saludables te sentirás muy bien.
- Procura hacer comidas en familia y estrecha lazos de afecto.
- Rechaza la moda de la delgadez como una llave al éxito y a la aceptación social; recuerda los **valores humanos** son más importantes.
- Huye de aquellos medios de comunicación que te hagan sentir mal con tu cuerpo y tu aspecto.

"LLENA TU VIDA"

Colabora:



Consejería de Interior y Justicia
Agencia de Protección Civil y Consumo



FEDERACION ESPAÑOLA DE
MUNICIPIOS Y PROVINCIAS



AYUNTAMIENTO DE LEÓN

CONCEJALÍA DE SANIDAD, COMERCIO Y CONSUMO

¿llevas una vida saludable?



Taller sobre
nutrición, actividad
física y salud

AULA DE CONSUMO
MATERIAL INFORMATIVO



AYUNTAMIENTO DE LEÓN
CONCEJALÍA DE SANIDAD, COMERCIO Y CONSUMO



OFICINA MUNICIPAL DE INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR | AYUNTAMIENTO DE LEÓN