

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



Semana de Autocuidado

Miércoles de Salir

Los beneficios de mover el
cuerpo y formas de hacerlo



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Beneficios del Movimiento

OBJETIVO DEL MOVIMIENTO: MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Se ha demostrado que el movimiento constante:

- Menor riesgo de complicaciones cardíacas
- Presión arterial más baja
- Menor riesgo de enfermedades como diabetes y osteoporosis
- Alivia el dolor

- Aumenta la energía
- Mejorar la fuerza de los músculos, huesos y articulaciones.
- Mejora el ánimo
- Mejora la calidad de sueño
- aumentar los niveles de endorfinas



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com

Cómo Moverse

El movimiento corporal será diferente para cada persona. Muévete de maneras que te hagan sentir bien para celebrar tu cuerpo.

Caminar

Nadar

Tai Chi

Artes Marciales

Correr

Andar en Bicicleta

Boxeo

Yoga

Senderismo

Estiramiento

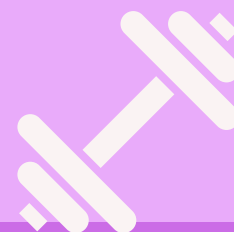
Bailar

Patinar

Saltar la cuerda

Deportes

¡Y más!



Semana de Autocuidado

Barton Lab

Contacto: Bartonlabvu@gmail.com



La Importancia del Autocuidado

El Laboratorio Barton enfatiza la importancia del cuidado personal.

Nuestro laboratorio está comprometido con el autocuidado debido a su impacto en nuestro bienestar individual y colectivo.

También sabemos que el autocuidado es diferente para cada persona. Tus necesidades de autocuidado pueden cambiar según lo que suceda en tu vida. Te animamos a encontrar las maneras de cuidarte que mejor te funcionen.

¡Comparte con nosotros cómo te cuidas!

Recursos

Busca en YouTube, Google o la tienda de aplicaciones videos de movimiento gratuitos de todo tipo que te ayudarán a moverte desde cualquier lugar.

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>