Taking Cancer on THROUGH PHYSICAL ACTIVITY

Recomendaciones de actividad física para la salud en general

Actividad aeróbica de intensidad moderada

Actividades que hacen tu corazón lata rápido

Al menos **150** **MINUTOS** a la semana

O

(o una combinación de ambas)

Actividad aeróbica de intensidad alta

Actividades que hacen tu corazón lata rápido

Al menos **75** **MINUTOS** a la semana

Y

Entrenamiento de fuerza

Actividades que hacen que tus músculos trabajen más

Al menos **2** **DÍAS** a la semana

Esta iniciativa no pretende reemplazar el consejo de los equipos médicos ni la orientación relacionada con la medicación. Si está tomando medicamentos y tiene alguna pregunta específica o necesita asesoramiento, consulte a su médico.

SC-ES-10283-072022

LET'S COLLABORATE
ONCOLOGY FROM BOEHRINGER INGELHEIM

Boehringer Ingelheim