

Mueve tu salud

¿Sabías que la actividad física sirve como tratamiento para prevenir enfermedades crónicas?

Mueve Tu Salud se creó para promover la vida activa en el público general, ya que existe suficiente evidencia científica que indica que **mantenerse activo permitirá vivir más y mejor.**

Estar en movimiento previene múltiples enfermedades crónicas, mejora la calidad de vida, la salud mental y además, ayuda a generar interacciones sociales más sanas. Por otro lado, también **se sabe que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad mundial** y nosotros buscamos generar conciencia sobre ello.



Elige una y aprende como prevenirla



Obesidad



Diabetes Tipo II



Prevención Primaria



Post Accidente Cerebrovascular

Si quieres saber más **pincha aquí**

<https://www.tomateloenserio.cl/mueve-tu-salud/>