

# Aprovecha los desplazamientos al trabajo para realizar una actividad física

## ¿Por qué es importante?

Los desplazamientos activos, ir andando o en bicicleta, son herramientas muy útiles para hacer ejercicio.

Este tipo de actividades aeróbicas de baja intensidad facilitan la capacidad de oxigenación que nos ayuda a mejorar la autopercepción del bienestar, no sólo físico, sino también mental: mejor humor, reducción de los síntomas de depresión-ansiedad, además de favorecer la gestión individual del estrés.

También contribuye a reducir el IMC (Índice de Masa Corporal) y el riesgo de padecer sobrepeso, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

confemetal