

## EJERCICIO FÍSICO ADAPTADO Y DIARIO

Todos los  
**ESFUERZOS** en  
**ESPIRACIÓN**

Adaptar  
**EJERCICIO** a  
situaciones  
cambiantes sin  
detenerlo

Incluir:  
-Actividad  
cardiovascular  
-Ejercicios de  
fuerza y  
resistencia

Incluir:  
-Ejercicios de  
flexibilidad  
-Ejercicios de  
coordinación y  
equilibrio

Mucha  
**HIDRATACIÓN**  
aunque no haya  
sed

**CALENTAMIENTO**  
necesario para  
calentar  
correctamente los  
músculos

Quitarse capas  
de abrigo  
progresivamente  
conforme se entra  
en calor

¡¡**NO** quedarse frío:  
a la ducha cuanto  
antes!!