

En tu Centro de Salud podrán darte información de cómo acceder a este programa de ejercicio físico **subvencionado** por la Consejería de Salud y tu Ayuntamiento

“
El que no encuentra tiempo para hacer ejercicio tendrá que encontrar tiempo para la enfermedad
”



Mejora tu salud

Descubre los beneficios del ejercicio físico



Activa

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

Activa Murcia

Es un Programa de **Ejercicio Físico** que prescribe el personal sanitario de los Centros de Salud

Para quién

Si eres una persona **sedentaria**, tienes hipertensión, azúcar, colesterol elevado, sobrepeso o fumas...

¡Este es tu programa!

Dónde



El ejercicio se realiza en instalaciones deportivas municipales, 3 días a la semana.

Las sesiones son impartidas por **monitores** especialmente formados.



Qué beneficios tiene el ejercicio físico



- Mejora o retrasa la aparición de enfermedades como: hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia, sobrepeso u obesidad.
- Mejora la autonomía y autoestima personal.
- Retrasa el envejecimiento.
- Mejora la calidad de vida.
- Fomenta las relaciones sociales y disminuye el estrés.

Pregunta a tu médico o enfermera si puedes participar en el

Programa Activa

El programa es adaptado y personalizado a cada usuario. Son grupos reducidos a los que se les realiza un seguimiento.

