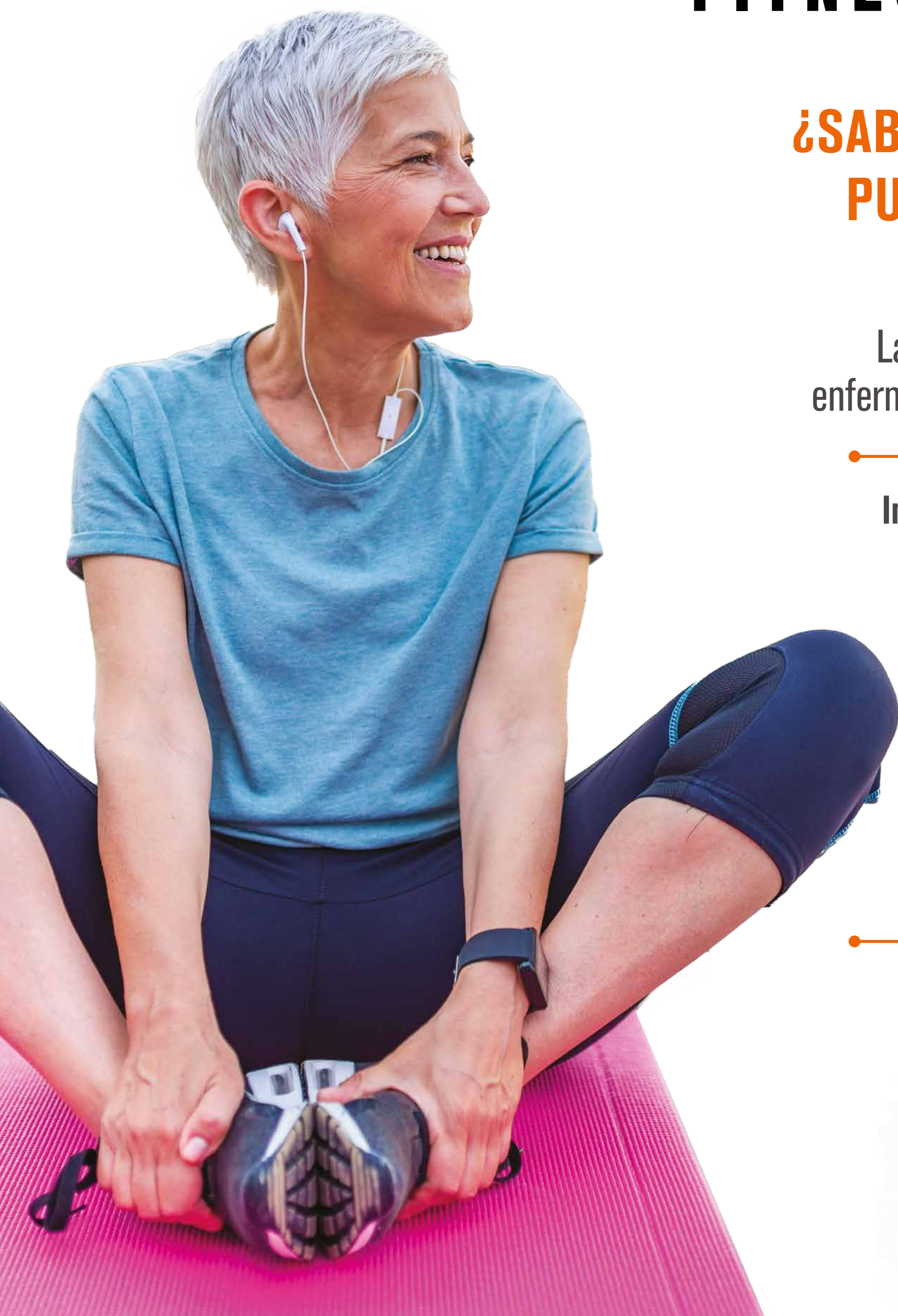


# INMUNO FITNESS



## ¿SABÍAS QUE EL EJERCICIO DIARIO PUEDE AYUDARTE A PREVENIR ENFERMEDADES?<sup>1</sup>

La inactividad puede ser la causa de varias enfermedades crónicas y otros problemas de salud.<sup>1</sup>

Incluye hábitos saludables en tu día a día:<sup>2</sup>



Camina o ve en bicicleta



Procura fortalecer tus músculos 3 veces por semana



Utiliza las escaleras



Realiza actividades de ocio que te mantengan activo

Habla con tu profesional sanitario e infórmate sobre cómo puedes incorporar el ejercicio en tu día a día

LA **SALUD**  
TAMBIÉN SE **ENTRENA**

Vida activa

Vacunación

Alimentación saludable

Mente sana

¿CUÁLES SON  
LOS 4 PILARES DEL  
INMUNOFITNESS?

¡ÚNETE AL MOVIMIENTO  
INMUNOFITNESS Y HAZ EJERCICIO!

APRENDE MÁS SOBRE ESTE ESTILO DE VIDA EN LA WEB  
[www.inmunofitness.es](http://www.inmunofitness.es)



Imágenes representadas por actores. Únicamente con fines ilustrativos.

REFERENCIAS:  
1. Rueggsegger GN, Booth FW. Health benefits of exercise. Cold Spring Harb Perspect Med. 2018;8(7):a029694.  
2. Guía para el envejecimiento activo y saludable. Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz. 2017. Acceso febrero 2022. Disponible en: [https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones\\_ss/es\\_publica/adjuntos/envejecimiento%20activo%20castellano%20web.pdf](https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/publicaciones_ss/es_publica/adjuntos/envejecimiento%20activo%20castellano%20web.pdf)



NP-ES-NA-DTAL-220004(v1) 03/2022