



OUTDOOR



Salga al aire libre...

Es bueno para su salud física y mental

ACTIVIDAD

- Caminar
- Montar en bicicleta
- Trabajar en el jardín
- Nadar
- Escalar
- Yoga

- Pasear el perro
- Ir al patio de recreo
- Relajar
- Explorar un sendero
- Jugar
- Otro _____

¿CON QUÉ FRECUENCIA?

- 15 minutos, 5 días/semana
- 1 hora al día, 5 días/semana
- 1/2 día a 1 día en la naturaleza, 1 día/mez

