



¡MUÉVETE!

¡MUÉVETE Y AGRÉGALE MÁS AÑOS A TU VIDA!

Vivirás más y con mejor estado de ánimo

- Sentirás mayor energía y capacidad para trabajar
- Reducirán tus niveles de estrés y la ansiedad
- Dormirás mejor y tendrás una mejor visión de la vida
- Tu sentido del humor y ánimo mejorarán notablemente

Vivirás más y con una mejor calidad de vida

- Aumentará tu elasticidad y flexibilidad
- Podrás bajar de peso y mantener el adecuado
- Controlarás tu apetito

Vivirás más y te sentirás más saludable

- Fortalecerás tu corazón y pulmones mejorando su eficiencia
- Reducirás el riesgo de un ataque cardíaco
- Reducirás el nivel de colesterol
- Podrás disminuir la presión arterial

Dr. Pablo Kuri Morales
 Presidente de la Sociedad Mexicana
 de Salud Pública, A.C.

Coordinación e idea original:
 Lic. Nora Patricia Gallegos Vázquez

Asesoría Técnica:
 Dr. Miguel Ángel Lezana Fernández
 Dr. Armando Barriquete
 Dr. Agustín Lara Esqueda
 Lic. Alexandra Styger
 Mtra. Martha Adriana Cavozos
 Prof. Víctor Ireneo Pereztapia
 Prof. Rodolfo Rodríguez Mejía
 Nutr. Laiza Fuentes Chaparro

Creatividad y Diseño:
 KSM Publicidad
 Rosalinda Medina Gallardo
 Jarge Aviña
 Arturo Said
 Martín Avilés
 Claudia Cervantes



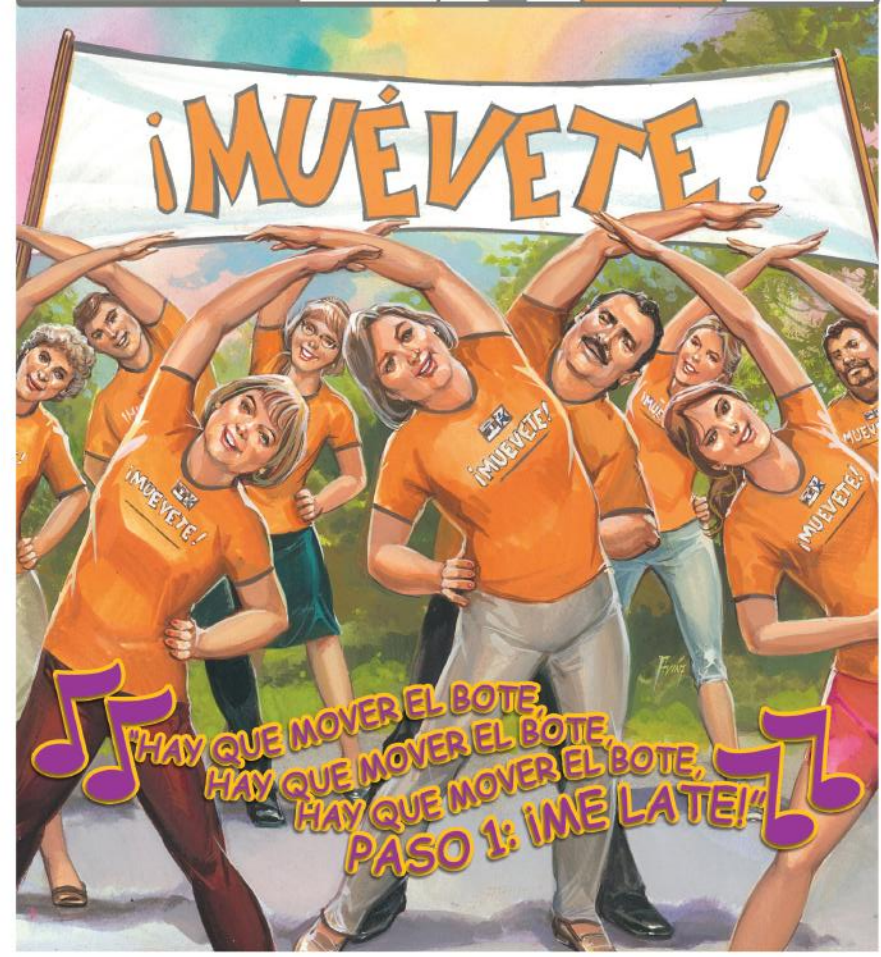
5 PASOS POR
 TU SALUD
 PARA VIVIR MEJOR



PASO
 1



5pasos.org.mx





¡MUÉVETE!
PARA VIVIR MEJOR.

BAILA, SACUDE, SALTA LA CUERDA, LIMPIA LOS VIDRIOS, BARRE LA CALLE, POR LO QUE MÁS QUIERAS:
¡MUÉVETE!



"MUÉVETE" ES EL PRIMERO DE 5 PASOS POR TU SALUD, PARA VIVIR MEJOR.



¡MUÉVETE!

2. TOMA AGUA.

3. COME VERDURAS Y FRUTAS...

4. MÍDETE.

5. COMPARTE.

Y ASÍ UNA COMUNIDAD, DIO EL PRIMER PASO DE CINCO, PARA UNA VIDA MÁS SANA, MÁS CONSCIENTE Y MÁS RESPONSABLE.

FIN

(BUENO, MÁS BIEN EL PRINCIPIO DE UNA LARGA VIDA)



¡AHHH, LA VIDA MODERNA! POR UN LADO NOS OFECE BENEFICIOS QUE NOS HACEN LA VIDA TAN CÓMODA QUE NOS RELAJAMOS DEMASIADO.



NOS PRESIONA Y ESTRESA...



Y POR OTRO LADO, NOS CARRERA.



GENERANDO MALESTARES FÍSICOS QUE NOS AFECTAN CON LA FAMILIA, EN LA ESCUELA Y EL TRABAJO.

¡3 PASOS!



POR TU SALUD, POR TUS SERES QUERIDOS, POR LO QUE MÁS QUIERAS:



LAS PERSONAS QUE REALIZAN UNA ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR, TIENEN UNA MEJOR Y MÁS LARGA VIDA, ENTONCES:



ESE VIERNES, TODOS ESPERABAN CON ANSIEDAD UNA MALA NOTICIA, SIN DARSE CUENTA QUE ENTRE ELLOS ESTABAN LOS JEFES...



AY SANTA CACHUCHA, NOS VAN A CORRER...

¿NOS IRÁN A LIQUIDAR ASÍ NOMÁS?

YO HARÍA LO QUE FUERA POR QUEDARME...



¡YA BASTA DE ESPECULACIONES!

JOVITA, DE AHORA EN ADELANTE, USTED VA ANDAR BIEN DERECHITA.

CONTADOR, USTED Y YO VAMOS A LLEVAR A CABO ALGUNAS REDUCCIONES.

Y USTED MI SEÑORA, ¡AHORA SÍ, A SUDAR LA GOTTA GORDA!



DESPUÉS DE SU CAMINATA DIARIA, NANCY Y SU CUNADA VIVIS PLATICABAN:



PUES YO VEO MUY MAL A ROSARIO...

¡ES CIERTO, MI POBRE VECINA SE VE RETE AMOLADA!

YO CREO QUE ESTÁ AGOTADA ¿NO?

YO LA VEO COMO DEPRIMIDA...

OTRO RETO DE LA VIDA MODERNA ES EL SEDENTARISMO: PASAMOS HORAS SENTADOS FRENTE A LA TELE, AL VOLANTE O EN LA COMPUTADORA, ACUMULANDO TENSION, CALORIAS Y VAMOS PERDIENDO NUESTRA AGILIDAD.



AUGUSTO, IGUAL QUE SU ESPOSA ROSARIO, LA ESTABA PASANDO MUY MAL ÚLTIMAMENTE.

SE SENTÍA Y SE VEÍA PESADO, DESCONCENTRADO Y MUY IRRITABLE.



BUENAS TARDES AUGUSTO... ¿H?



¡IVONNE!, ¿QUÉ PASO CON ESA LLAMADA...?

¿CUÁL LLAMADA?

¡A VER MANOLO, YA SABE LO QUE QUIERO COMER! ¿O SE LO TENGO QUE REPETIR MIL VECES?



¡Y DOS CAJETILLAS DE CIGARROS!

DOS TORTAS CON TOCINO Y QUESO DOBLE, Y SUS DOS TACOS CON MUCHA CREMA Y UN REFRESCO NORMAL.

LA COMIDA RÁPIDA NO AYUDA EN NADA, PORQUE TIENE MÁS GRASA Y CAE MÁS PESADA.



¡AY, NO SÉ QUE PASA, DON AUGUSTO NO ERA ASÍ!

YÁ SABES: ¡SUBE EL DÓLAR Y LE SUBE LA PRESIÓN!



MOVERSE DE LA PASIVIDAD A LA ACTIVIDAD TIENE BENEFICIOS INMEDIATOS.



ROSARIO FORTALECIÓ SU VOLUNTAD.

¡A MOVER EL BOTE... MUEVE LA CINTURA...



AUGUSTO FORTALECIÓ SU CORAZÓN.

¡PASO A PASITO, LLEGARÉEE...!

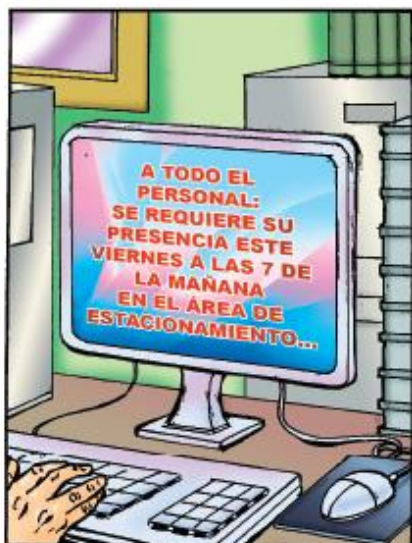


VIVIS DISEÑÓ UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA GENTE OCUPADA.

NOS ESTIRAMOS, NOS RELAJAMOS, ¡RENDIMOS MÁS!



Y EL DÚO DINÁMICO DE NANCY Y ADRIÁN, ADOPTARON UNA RUTINA QUE LLAMARON "CAMINATA POR LA SALUD".







POR AMOR A TU CORAZÓN



EN MÉXICO LAS ENFERMEDADES DEL CORAZÓN SON LA SEGUNDA CAUSA DE MUERTE EN HOMBRES Y MUJERES. UNA PERSONA INACTIVA TIENE EL DOBLE DE PROBABILIDAD DE DESARROLLAR UNA ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR QUE UNA PERSONA QUE REALIZA REGULARMENTE UNA ACTIVIDAD FÍSICA.



MIENTRAS TANTO, NI TARDAS NI PEREZOSAS, VIVIS Y NANCY SE PUSIERON LA CAMISETA.



TODO MOVIMIENTO EMPIEZA
CON UNA BUENA MOTIVACIÓN.

¡SORPRESA!

POR LO QUE MÁS
QUIERAS...
¡MUEVETE!

PONTE LA CAMISETA,
UNOS ZAPATOS
COMODOS Y...

YA VERÁS, TE VAS
A SENTIR MEJOR.

SIEMPRE INICIAMOS
CON 5 MINUTOS DE
CALENTAMIENTO.

Y TERMINAMOS
CON 5 MINUTOS DE
ENFRIAMIENTO.

¡OJALÁ TODOS
CORRIERAN COMO
CORREN LOS
CHISMES!

¡QUÉ NOS VAN
A CORRER EL
VIERNES!

¡Y A LO MEJOR NI
NOS LIQUIDAN!

MUCHAS VECES ES DIFÍCIL
MOTIVAR O SENTIRSE MOTIVADO.

¿TE
INTERRUPO?

¡ESTOY MUY
OCUPADO!

ADRIÁN INVITÓ A SU AMIGO
A TOMAR UN POCO DE AIRE.

¿QUÉ TE PASA
COMPAÑERO,
TÚ NO ERAS
ASÍ?

PUES LA
RESPONSABILIDAD, LA
PRESIÓN...

PRESIÓN, LA QUE ESTÁS
EJERCIENDO SOBRE TU
CORAZÓN ¿HACE CUÁNTO QUE
NO TE PESAS?

DÁTE UN ESPACIO
PARA LA SALUD. VEN,
TE INVITO A CAMINAR.

