



GRUPO CAHT  
GRUPO COOPERATIVO ARGENTINO  
DE HEMOSTASIA Y TROMBOSIS



# 5 MANERAS SENCILLAS DE *MOVERSE* CONTRA LA **TROMBOSIS** PARTE I

01



SALGA A **CAMINAR** SOLO O CON UN SER QUERIDO.

ESTABLEZCA UN TEMPORIZADOR PARA **PONERSE DE PIE** Y ESTIRARSE UNA VEZ POR HORA DURANTE CINCO MINUTOS.

02

03



PRUEBE UN NUEVO ENTRENAMIENTO O RÉGIMEN DE **EJERCICIOS**. BUSQUE NUEVOS VIDEOS DE EJERCICIOS EN LÍNEA O REGÍSTRESE PARA UNA CLASE EN UN GIMNASIO LOCAL.

SI ESTÁ SENTADO DURANTE MUCHO TIEMPO MIENTRAS TRABAJA, PRUEBE UNA CONFIGURACIÓN DE ESCRITORIO DE PIE O **TÓMESE UN DESCANSO** DEL TRABAJO PARA PONERSE DE PIE Y ESTIRARSE CON FRECUENCIA.

04

05



SÚMESE A UN DESAFÍO DE **CAMINATAS**. LOS DESAFÍOS DE CAMINATAS PUEDEN SER VIRTUALES O PRESENCIALES; SON UNA EXCELENTE MANERA DE MANTENERSE MOTIVADO Y ALCANZAR LOS OBJETIVOS DE MOVIMIENTO.