

- 1. Realiza actividad física moderada, y aeróbica**
- 2. Recuerda cuál es tu frecuencia cardíaca máxima y nunca la sobrepases**
- 3. ¿Recuerdas cómo se toman las pulsaciones?**
- 4. La frecuencia cardíaca aeróbica está en torno al 60% y 80% de tu FCm.**
- 5. Una alimentación sana es esencial.**
- 6. En la actividad física, cualquier molestia, coméntaselo a un adulto.**
- 7. Aprende una RCP... puede salvar vidas**