

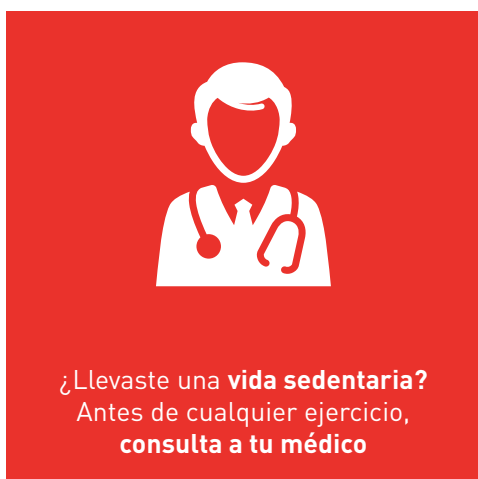


EJERCICIO, MANTENTE ACTIVO

EL DEPORTE
ES **BUENO** PARA
TU **CUERPO** Y
PARA TU **MENTE**.



Y en las personas con **psoriasis** causa **el mismo efecto**:





EJERCICIO, MANTENTE ACTIVO

MÁS MOVIMIENTO EN EL DÍA A DÍA

A mayor **constancia y fuerza de voluntad**, mejor forma física y mejor circulación. Te proponemos estos **consejos para empezar**:



Bájate del autobús una parada antes para **andar más**



Aprovecha los tiempos de espera. **Anda** mientras hablas por teléfono o en la parada del autobús.



Sal a **pasear diariamente**



Sube las **escaleras** en vez usar el ascensor



Mientras te lavas los dientes **sube y baja los pies poniéndote de puntillas**

PARA QUE TU PIEL SE SIENTA BIEN

Cuando practiques deporte, **no olvides 100% la psoriasis**. Tu piel te agradecerá que **tengas en cuenta los siguientes consejos**:



Cuídate durante los entrenamientos **contra las irritaciones**



Evita que la ropa te **roce** la piel **vistiendo ropa deportiva cómoda**, respetuosa con la piel, suave y transpirable que sea **de tu talla**



Usa **calzado deportivo correcto**, para que no te apriete ni te roce



Usa **protección solar** cuando hagas deporte **al aire libre**



Si la **piel sufre roces**, **reduce el ritmo** de entrenamiento o cambia de deporte si es necesario para evitar heridas