

Únete al reto #ReumaFit

Ayúdanos a construir un hábito saludable,
que puede mejorar la calidad de vida de las personas
con enfermedades reumáticas:
realizar ejercicio físico de manera habitual.

¿Qué puedes hacer para unirme al reto?

Es muy sencillo, con el **hashtag #ReumaFIT** comparte en redes sociales:



Un post (video o texto)
con tu motivación para hacer
ejercicio físico, con una frase para
animar a los demás a unirse al reto
de adquirir este hábito saludable,
etc.



Fotos haciendo
ejercicio físico



Una lista de música
que te motive cuando
practicas ejercicio



Imágenes de los objetivos
alcanzados (nº de pasos
dados, km recorridos, etc.)

O cualquier cosa que se te ocurra
para dar visibilidad a la importancia
de realizar ejercicio físico de manera
regular y como este puede ayudar
a las personas con enfermedades
reumáticas.

La evidencia científica ha demostrado que **el ejercicio físico es un tratamiento no farmacológico que ayuda a mejorar la calidad de vida de las personas con enfermedades reumáticas. Reduce muchos síntomas de estas patologías**, como la inflamación o la sensación de fatiga, además de mejorar significativamente el estado de ánimo.