



**Salud MG Kinesiología**

**76.956.261-3**

Nueva Providencia 2155, Torre B – Of. 1111

Providencia, Santiago

**Fono: +56 9 5708 0822**

---

# Inicio de la Actividad Física

---

Construimos pautas personalizadas para la realización de ejercicio físico básico sin dificultad. Adecuado para la realidad individual y disminuir el estrés de la frustración o de las molestias que el ejercicio pueda provocar.

Nuestra metodología es de acuerdo a las necesidades individuales y se van adecuando para evitar cualquier inconveniente hasta lograr una rutina de beneficios que no sea un esfuerzo.

Además desarrollamos avances controlados en la dificultad y exigencia, para evitar la deserción del ejercicio y verse beneficiado con el mismo, así como aprender a percibir la sensación de bienestar que este provoca cuando está realizado adecuadamente según cada persona.

Agregamos la posibilidad de tratar alguna lesión o problema físico al mismo tiempo que realizamos actividad física.