

Boletín de la Salud – Marzo 2017

Realizar actividad física de forma regular ha demostrado ser una práctica muy beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, a la vez que ayuda al carácter, disciplina y la toma de decisiones en la vida diaria.

Beneficios de realizar actividad física



- Mejora la forma y resistencia física
- Aumenta el tono y fuerza muscular
- Ayuda a mantener el peso corporal



- Aumenta la autoestima
- Incrementa el bienestar general
- Rebaja la tensión y el estrés
- Ayuda a lograr un descanso más profundo



- Mejora la resistencia a la insulina
- Ayuda a mantener el peso corporal
- Mejor flexibilidad y movilidad de las articulaciones



“No necesariamente implica entrenar en un gimnasio. Salir a caminar, trotar, nadar o algún deporte ayuda a nuestro cuerpo a estar activo y saludable”

“ Cuida de tu cuerpo, es el único lugar que tienes para vivir”