



BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA TU SALUD FÍSICA Y MENTAL

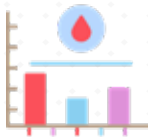


La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Reduce la
presión arterial ●



Mejora los niveles
de glucosa y lípidos
en la sangre ●



Fortalece los
huesos ●



Ayuda a promover la
salud mental positiva ●



Disminuye el riesgo
de enfermedades
del corazón ●



Mejora el
estado de ánimo ●



Fuente: Organización Mundial de la Salud - OMS