

ACTIVIDAD FÍSICA (BENEFICIOS)

Salud Física:

- Previene enfermedades: Reduce riesgos de hipertensión, diabetes tipo 2, accidentes cerebrovasculares, osteoporosis y algunos cánceres (mama, colon).
- Fortalece el cuerpo: Mejora la fuerza muscular, el equilibrio (previniendo caídas), la función cardíaca y pulmonar, y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la función intestinal: y la circulación.

Salud Mental y Cognitiva:

- Reduce estrés y depresión: Libera endorfinas que generan bienestar, felicidad y tranquilidad, y disminuye la ansiedad.
- Mejora el estado de ánimo: Fomenta la autoconfianza y proporciona una sensación de logro.
- Potencia el cerebro: Mejora la función cognitiva, la planificación y reduce el riesgo de Alzheimer.

Calidad de Vida:

- Mejor sueño: Ayuda a conciliar un mejor descanso.
- Más energía: Reduce la fatiga y aumenta la energía para actividades diarias.
- Envejecimiento saludable: Mejora la capacidad para disfrutar la vida a medida que se envejece

