BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

Promover hábitos de vida saludables es fundamental para su desarrollo integral

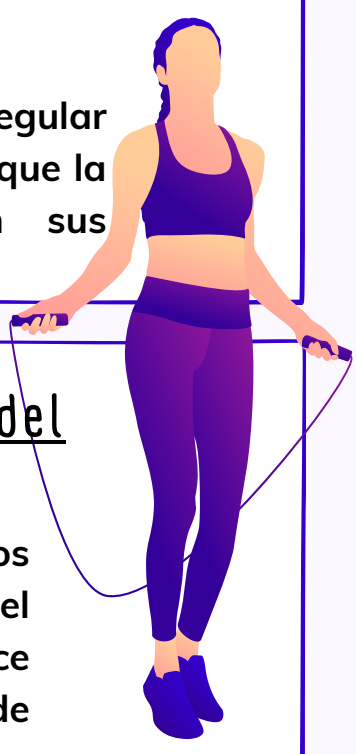


01 Prevención de enfermedades

Alimentación balanceada, actividad física regular y suficiente descanso ayudan a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, diabetes y problemas cardiovasculares.

02 Mayor energía y vitalidad

Una dieta nutritiva y ejercicio regular proporcionan la energía necesaria para que la población se desempeñe mejor en sus actividades diarias.





03 Fortalecimiento del sistema inmunológico

Una buena nutrición y hábitos saludables ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, lo que reduce la frecuencia y gravedad de enfermedades.

04 Desarrollo físico óptimo

La actividad física es esencial para el desarrollo de los huesos, músculos y coordinación motora de la población a intervenir.

05 Mejora del estado de ánimo

La actividad física y una dieta equilibrada contribuyen a la liberación de endorfinas, hormonas que generan sensación de bienestar y reducen el estrés.



06 Mayor concentración y atención

Un estilo de vida saludable favorece la concentración y la atención, lo que mejora el rendimiento y desempeño de diversas actividades.

07 Mejor calidad de sueño

Los hábitos saludables como una rutina establecida antes de dormir y evitar el consumo de cafeína y pantallas contribuyen a un sueño reparador, esencial para el desarrollo cognitivo y emocional.



08 Mayor autoestima

Sentirse bien físicamente y tener energía aumenta la autoestima y la confianza en sí mismos.

HOSPITAL San Martín de Porres Chocontá
EMPRESA SOCIAL DEL ESTADO REGIÓN DE SALUD CENTRO ORIENTE ALMEIDAS
Gobernación de Cundinamarca