

5 beneficios de realizar actividad física



Aumenta la felicidad

el ejercicio es un gran antidepresivo, hace que el estado de animo mejore y disminuye el estres y la ansiedad



Es bueno para los huesos y musculos

El ejercicio es fundamental para conservar a salud en los músculos y huesos



Aumenta los niveles de energía

Agunos estudios apuntan que las personas que realizan ejercicio regularmente sienten menos fatiga crónica



Reduce los factores de riesgo de enfermedades crónicas

Se ha demostrado que realizar ejercicio de manera regular la sensibilidad a la insulina, por lo tienen menor riesgo a padecer diabetes



Ayuda a la piel a mantenerse saludable

Gracias al aumento de oxigeno durante la práctica deportiva, nuestra piel se va más limpia y luminosa.