



El poder curativo de la actividad física y la importancia del deporte para llevar una vida sana



¿Sabías que el sistema muscular necesita un mínimo de esfuerzo en la vida diaria? ¿Sabías que se adapta y aumenta su capacidad de fuerza en la medida en que nuestro cuerpo se mantiene activo, para proteger el sistema óseo y mejorar el equilibrio?

Permite una mayor recuperación de todos nuestros sistemas fisiológicos ante periodos largos de inmovilidad en el trabajo.

Mantiene el sistema metabólico estable entre la ingesta de alimentos saludables y el consumo de energía en nuestro cuerpo.

Evita que el desequilibrio energético contribuya a aumentar de peso, a que se produzcan inflamaciones y calcificaciones en los vasos sanguíneos, a que el páncreas no produzca la insulina necesaria para regular los niveles de glucosa y a que se acelere la disminución de la masa ósea que puede, posteriormente, conllevar a una osteoporosis.

La actividad física nos aleja de muchas enfermedades, por eso, dedica entre 5 y 15 minutos tres veces al día para estirar tus músculos, caminar, bailar, cantar, sonreír y abrazar, entre muchas otras actividades que te generen bienestar.