



Beneficios del deporte para el cerebro

- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad
- Impulsa la creatividad
- Libera endorfinas y promueve la sensación de bienestar
- Ralentiza la aparición de enfermedades neurodegenerativas
- Impulsa la creatividad
- Mejora la autoestima y la confianza
- Potencia ciertas habilidades cognitivas (memoria, atención y concentración)



**BIENESTAR
FAMILIAR**