

10 beneficios de la actividad física



- Favorece el aumento de la potencia cerebral y reduce la depresión e incrementa la confianza.
- Previene problemas respiratorios y mejora la salud pulmonar.
- Reduce el riesgo cardiovascular, disminuye la presión arterial y corrige los niveles de colesterol en la sangre.
- Mejora la calcificación de los huesos y previene la osteoporosis y la osteopenia.
- Produce hormonas del 'bienestar' (endorfinas).
- Incide positivamente sobre el sistema inmunológico.
- Ayuda a controlar el peso y mejora la digestión.
- Aumenta la masa muscular y contribuye a una mejor postura corporal.