

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR

El ejercicio fortalece el corazón, mejora la circulación y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

AYUDA A MANTENER UN PESO SALUDABLE

La actividad física quema calorías y acelera el metabolismo, lo que contribuye a mantener o alcanzar un peso corporal saludable.



REDUCE EL ESTRÉS Y MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

El ejercicio libera endorfinas, conocidas como las “hormonas de la felicidad”, que ayudan a combatir el estrés, la ansiedad y la depresión.

FORTALECE MÚSCULOS Y HUESOS

Actividades como caminar, correr o levantar pesas aumentan la fuerza muscular y la densidad ósea, previniendo enfermedades.

MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO

Las personas activas suelen dormir mejor y más profundamente, lo que contribuye a una mejor recuperación física y mental.

