

5 Beneficios de la Actividad Física



Musculo-Esqueletico

Aumenta la masa muscular y la fuerza. Mejora la flexibilidad, equilibrio y coordinación. Previene la pérdida ósea y disminuye el riesgo de osteoporosis.



Cardiovascular

Mejora la circulación sanguínea y la salud del corazón. Disminuye la presión arterial. Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.



Lesiones

Mejora el equilibrio y la estabilidad, reduciendo el riesgo de caídas en personas mayores.



Descanso

Mejora la calidad del sueño, ayudando a conciliarlo más rápido. Promueve un descanso más profundo y reparador.



Metabolismo

Mejora la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2. Mejora la composición corporal.