

4-HAZ DEPORTE, DIVIERTETE

- EJERCICIO DINÁMICO (caminar, correr, nadar, montar en bicicleta) Y DE FUERZA A INTENSIDAD MODERADA .
- PRACTICA REGULAR AL MENOS TRES VECES A LA SEMANA DINÁMICO Y DE FUERZA DOS O TRES VECES DURANTE 20 MINUTOS.
- ELIGE EL EJERCICIO QUE MAS SE ADAPTE A TUS CIRCUNSTANCIAS.

HACER EJERCICIO APORTA BENEFICIOS PARA LA SALUD TANTO FÍSICOS, SOCIALES Y PSÍQUICOS: mejora la eficacia del corazón y pulmones, controla el peso corporal, la tensión arterial, las cifras de glucosa y colesterol en sangre, regula el ritmo intestinal, combate el estrés, libera tensiones, aumenta la autoestima...

CONVIERTE EL EJERCICIO EN UN HÁBITO DE VIDA.

