

# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA

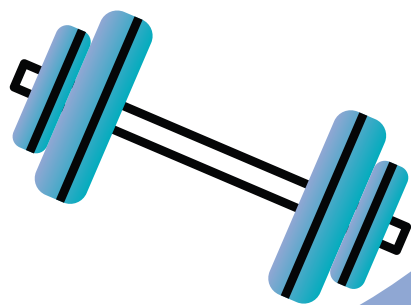


## 01

### Reduce riesgos para tu salud

Favorece tu salud cardiovascular, niveles de oxigenación, aumenta el descenso de los niveles de triglicéridos, y reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Favorece la asimilación de nutrientes, y reduce la acumulación de grasa a nivel celular.



## 02

### Te ayuda a mantener un peso saludable

La actividad física reduce el índice de grasa corporal y regula el apetito. Nos permite sentirnos activos.



## 03

### Fortalecer músculos y huesos

Nos ayuda a mantener el desarrolló muscular, para no perder facultades físicas, y reducir el riesgo de osteoporosis y mantener la salud de las articulaciones.



## 04 Regula los niveles de energía



Te ayuda a mantener la energía a lo largo del día, el cuerpo dispone un mayor uso de la misma y por eso con una sencilla rutina de ejercicio diario poco a poco te sentirás más vivaz, además de mejorar también el momento del sueño.



## 05 Aporta También a tu salud cerebral

Hacer ejercicio ayuda con el manejo de la ansiedad y reduce el riesgo de desarrollar demencia y depresión. Provoca que nos sintamos más relajados y felices, ya que estimula factores químicos en el cerebro que nos permiten disminuir el estrés. Además ayuda a prevenir algunas enfermedades neurodegenerativas.



## 06 Se reducen hábitos nocivos

Una constante actividad física no solo fortalecerá tu cuerpo y tu mente, sino que también te alejará de diversos hábitos nocivos como el alcoholismo, el tabaquismo y la drogadicción.

Con 20 o 30 minutos de actividad física diaria contribuyes favorablemente tu salud.

