

# IMPORTANCIA DE REALIZAR 60 MINUTOS ACTIVIDAD FÍSICA AL DÍA

1



Aumenta el autoestima

Mejora el estado anímico por su efecto terapéutico de la actividad física el cual es emocionalmente positivo.

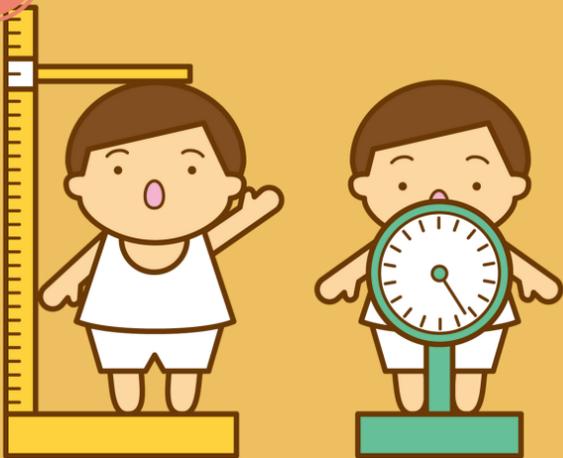
2

Aumenta la relajación y disminuye el estrés gracias a la liberación de endorfina. (hormona de la felicidad)



Disminuye el estrés y la tensión

3

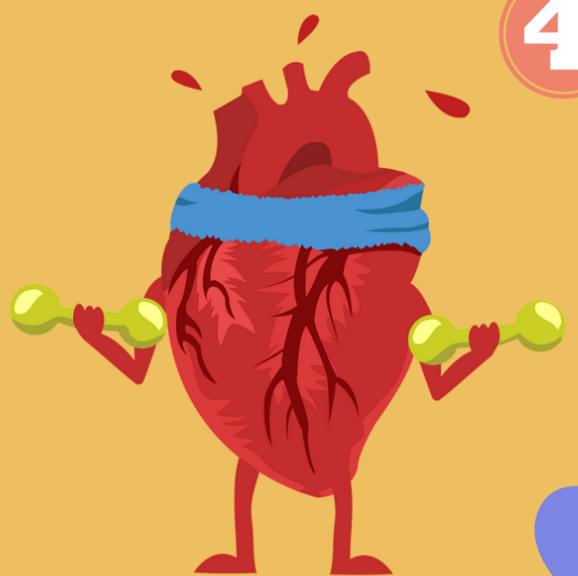


Mantiene el peso ideal

Ayuda a controlar un peso ideal durante todo el ciclo de vida.

4

El ejercicio ayuda al corazón porque fomenta el flujo sanguíneo. Ejercitarnos de forma regular disminuye el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón y ataques cardíacos.



Previene enfermedades

5



Mejora la concentración y memoria

La actividad física regular puede llegar a aumentar los niveles de concentración y memoria.