

BENEFICIOS DE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Los diferentes tipos de actividad física tienen muchos beneficios para la salud física y mental.



Fortalece la salud ósea

Ayuda a estar en buena forma



Contribuye a la disminución del **riesgo cardiovascular**

Favorece el control del **peso corporal**



Mejora el **estado de ánimo** y el **bienestar mental**

¡Aumenta la **autoestima!**



Ayuda a **relajarse** y a **dormir mejor**

Reduce el **estrés**



¡Mejora el **rendimiento!**