

Actividad física, un hábito de vida saludable

Llevar una vida físicamente activa produce numerosas ventajas para la salud, es por esto que lo invitamos a tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Realizar actividad física con regularidad, por lo menos tres veces a la semana.
- Incluir en sus sesiones de actividad física tres momentos:
 - Calentamiento y preparación para la actividad física; de 5 a 10 minutos.
 - Actividad física de su preferencia, mínimo 30 minutos.
 - Estiramiento y recuperación de 5 a 10 minutos.

Siguiendo estas recomendaciones puede obtener los siguientes beneficios:

- Favorece el aumento de la irrigación sanguínea y oxigenación para mejorar su actividad cerebral, reduciendo el riesgo de depresión e incrementando la confianza en usted mismo.
- Previene problemas respiratorios al mejorar la capacidad pulmonar.
- Reduce el riesgo cardíaco, disminuye la presión arterial y el colesterol en sangre, sobre todo cuando se acompaña de una alimentación saludable.
- Mejora la calcificación de los huesos, previniendo la osteoporosis y la osteopenia.
- Mantiene y mejora la flexibilidad de su cuerpo.
- Aumenta la masa muscular, disminuye la grasa corporal y mejora la postura.
- Facilita la producción de hormonas de bienestar.
- Fortalece el sistema inmunitario.
- Favorece la disminución del peso corporal y mejora la digestión.

