

LA IMPORTANCIA DE HACER EJERCICIO EN TU VIDA



H C
WELLNESS

¿Quieres sentirte mejor,
tener más energía y
hasta agregar años a tu
vida?

*"No dejamos de hacer ejercicio
porque envejecemos,
envejecemos porque dejamos
de hacer ejercicio" -Kenet
Cooper*

Lunes 7 de agosto 2023

LA IMPORTANCIA DE HACER EJERCICIO EN TU VIDA

El ejercicio puede ayudar a prevenir el aumento de peso excesivo o ayudar a mantener la pérdida de peso, ya que si realizas actividad física quemas calorías. Si usted lo logra, se sentirá mejor, ayudará a prevenir o controlar muchas enfermedades y puede incluso vivir más tiempo.

¿Sabías que hacer ejercicio reduce el riesgo de enfermedades del corazón?

El ejercicio fortalece su corazón y mejora su circulación. El aumento del flujo sanguíneo eleva los niveles de oxígeno en su cuerpo. Esto ayuda a bajar el riesgo de enfermedades del corazón tal como el colesterol



El ejercicio estimula su cuerpo a liberar proteínas y otros productos químicos que mejoran la estructura y función de su cerebro manteniendo sus habilidades de pensamiento y aprendizaje de esa manera ayudando a conciliar el sueño más rápido y permanecer dormido más tiempo. De igual manera se puede mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el estrés y reducir su riesgo de depresión.

¿Y TÚ, ESTÁS LISTO PARA EL RETO FIT?

ESPÉRALO PRONTO...