

COMBATE EL INSOMNIO - MEJORA LA CALIDAD DE VIDA - CAMINAR MEJORA LA SALUD CARDIACA - HACER DEPORTE PROTEGE FRENTE A ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS - AUMENTA EL BIENESTAR - MEJORA LA AUTOESTIMA - MEJORA LA CALIDAD DE VIDA - CAMINAR MEJORA LA SALUD CARDIACA - HACER DEPORTE PROTEGE FRENTE A ENFERMEDADES NEURODEGENERATIVAS - AUMENTA EL BIENESTAR - MEJORA LA AUTOESTIMA

El deporte mejora tu calidad de vida

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.