

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOPIACIÓN GENERAL I
BENEFICIOS

RESPUESTAS

- 1) Puedes impactar con tu cambio a otros, puedes rescatar a un sedentario con tu ejemplo, invita esa persona a caminar y cuéntale los beneficios de estar #EnFormaSanoyFeliz
- 2) El ejercicio es Salud y Vida, previene enfermedades cardiovasculares, mejora la calidad y mucho más.

RESUMEN

Ya has visto todas las recomendaciones y tal vez ya estés aplicando todas las recomendaciones.

¿Qué sigue? Ayuda a otros a dejar de ser sedentarios.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

BENEFICIOS FÍSICOS

- Reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga.

BENEFICIOS MENTALES

- La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

BENEFICIOS SOCIALES

- Fomenta la sociabilidad.
- Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

¡LA ACTIVIDAD FÍSICA ES UNA FORMA DE INVERTIR EN SALUD! ¡CUESTA POCO, ES FÁCIL Y VALE LA PENA!



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOPIACIÓN GENERAL I
BENEFICIOS

SOY MAS
fuerte
QUE LAS
Excusas

Dr. **Aris**
SALUD - ÉXITO - FELICIDAD



WWW.ARISTIDESCERVANTES.COM



ESCRÍBENOS A
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA