

¿SABÍAS QUE REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA AYUDA A TU SALUD MENTAL?

Beneficios de hacer ejercicio:

1 ALIVIA Y REDUCE LOS NIVELES DE ESTRÉS

2 AYUDA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD

3 MEJORA EL CICLO DEL SUEÑO

4 INCREMENTA NUESTRA CAPACIDAD DE CONCENTRACIÓN

5 PROMUEVE EL AUMENTO DE LA AUTOESTIMA

6 RALENTIZA Y PREVIENE EL DETERIORO COGNITIVO

7 AUMENTA LA CAPACIDAD CEREBRAL

DURANTE LA PANDEMIA TE RECOMENDAMOS REALIZAR RUTINAS COMO LA SIGUIENTE:



INICIA LA RUTINA CALENTANDO Y ESTIRANDO



PARA PREVENIR LESIONES



REALIZA ESTE EJERCICIO PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN Y POSTURA Y PARA EJERCITAR EL CUERPO COMPLETO

RECUERDA REALIZAR MÍNIMO 30 MINUTOS DE EJERCICIO AL DÍA PARA OBTENER LOS BENEFICIOS EN TU SALUD MENTAL