

TIP 3: LA IMPORTANCIA DEL EJERCICIO FÍSICO

CÓMO DAÑAS A TU CUERPO SI NO TE MUEVES

El ejercicio físico junto con una alimentación equilibrada, son las piezas fundamentales para conseguir unos hábitos de vida saludables.

Sabemos que realizarlo nos aporta muchos beneficios y no realizarlo puede traernos consecuencias.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

- Ayuda a mejorar la autoestima
- Aumenta la energía y vitalidad
- Contribuye a mejorar el peso
- Mejora la composición corporal. Ayuda a cambiar las grasas acumuladas por masa muscular
- Prevenir enfermedades
- Promueve una mayor calidad de vida para el futuro.

¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO SI NO REALIZAMOS EJERCICIO FÍSICO?

- El sistema inmune se debilita
- Pueden aparecer enfermedades cardiovasculares asociadas al aumento del colesterol malo LDL, hipertensión arterial, mal retorno venoso, etc.
- Mayor riesgo de sufrir infarto
- Mayor riesgo de sufrir diabetes
- Estreñimiento
- Acumulación de grasa visceral
- Menor fuerza por pérdida de masa muscular
- Más riesgo de osteoporosis
- Más probabilidad de pérdida de memoria
- Tristeza, ansiedad, depresión

Por esto ello , no hay excusas, si aún no lo has hecho, busca un plan de ejercicio físico para realizar en la semana. Tu cuerpo te lo agradecerá.