

BENEFICIS DE L'ESPORT PER A LA SALUT

HORMONES

Produeix hormones del benestar.



PULMONS

Prevé problemes respiratoris.
Augmenta la força i la resistència dels músculs respiratoris.



COR

Redueix el risc cardíac.
Disminueix la pressió arterial.
Corregeix els nivells de colesterol a la sang.



SISTEMA IMMUNOLÒGIC

Promou la immunitat.
Reforça les defenses.



CERVELL

Redueix la depressió, l'estrès i l'ansietat.
Incrementa l'autoestima i la confiança.
Afavoreix l'augment de la potència cerebral.



MÚSCULS

Augmenta la massa muscular i la resistència.
Millora la posició corporal.



SISTEMA DIGESTIU

Afavoreix la mobilitat intestinal i millora la digestió.
Redueix el restrenyiment.
Redueix el sobrepès.



OSSOS

Incrementa la densitat òssia.
Prevé l'osteoporosi.

