

BENEFICIOS DEL DEPORTE PARA LA SALUD

HORMONAS

Produce hormonas del bienestar.



PULMONES

Previene problemas respiratorios.
Aumenta la fuerza y resistencia de los músculos respiratorios.



CORAZÓN

Reduce el riesgo cardíaco.
Disminuye la presión arterial.
Corrige los niveles de colesterol en sangre.



SISTEMA INMUNOLÓGICO

Promueve la inmunidad.
Refuerza las defensas.



CEREBRO

Reduce la depresión, el estrés y la ansiedad.
Incrementa la autoestima y la confianza.
Favorece el aumento de la potencia cerebral.



MÚSCULOS

Aumenta la masa muscular y la resistencia.
Mejora la postura corporal.



SISTEMA DIGESTIVO

Favorece la movilidad intestinal y mejora la digestión.
Reduce el estreñimiento.
Reduce el sobrepeso.



HUESOS

Incrementa la densidad ósea.
Previene la osteoporosis.

