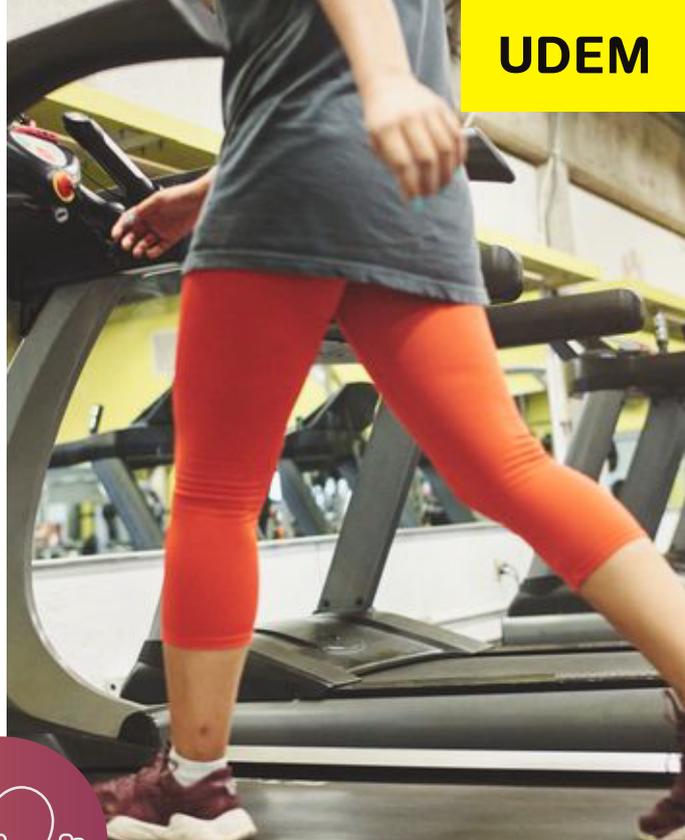


# Haz actividad física para obtener grandes beneficios en tu salud

ELABORÓ:  
CENTRO DE SALUD INTEGRAL



Realizar actividad física provoca múltiples efectos positivos en nuestro cuerpo y en nuestra salud. Por lo mismo, ¡te invitamos a activarte para fomentar tu bienestar! **¿Cuáles son los beneficios que consigues?**



**01** Reduce el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

**02** Mejora el sistema inmunológico.

**03** Reduce la presión arterial.

**04** Aminora los niveles de grasas en la sangre.

**05** Disminuye los niveles de depresión y ansiedad.

**06** Mejora la función cognitiva.

**07** Ayuda a la salud ósea.

**08** Previene ciertos tipos de cáncer.

## REFERENCIAS

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Lippincott Williams & Wilkins.