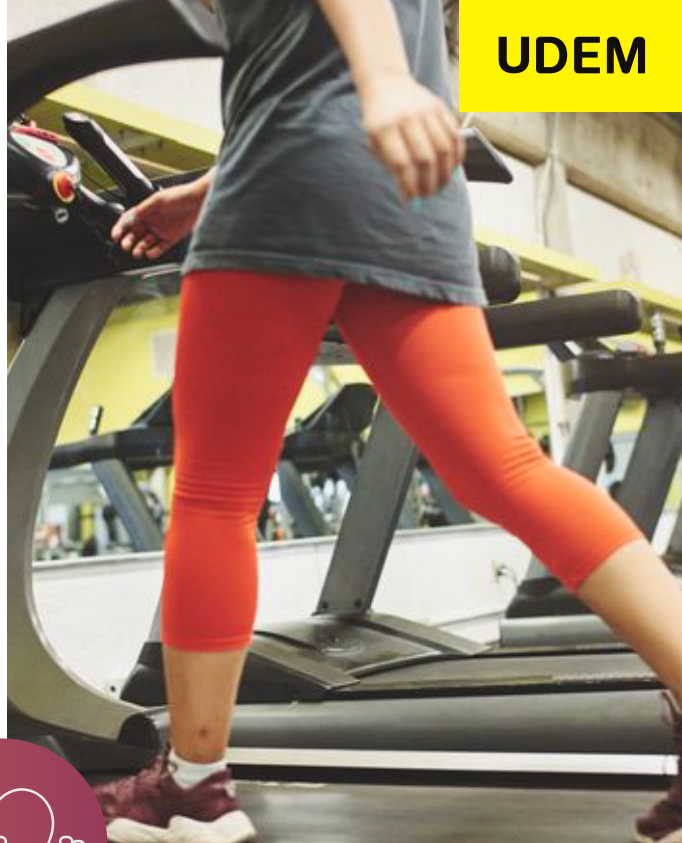


Haz actividad física para obtener grandes beneficios en tu salud

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.