

# Beneficios de la actividad física periódica

- Le da más energía
- Le ayuda a dormir mejor
- Mejora el corazón y los pulmones
- Disminuye la presión arterial
- Reduce la grasa corporal y el aumento de peso
- Puede reducir el colesterol “malo” (LDL) y elevar el colesterol “bueno” (de las HDL)
- Controla y previene la diabetes
- Fortalece los huesos y ayuda a evitar lesiones
- Aumenta la fuerza y la resistencia muscular
- Aumenta la flexibilidad y la gama de movimiento
- Mejora su estado de ánimo
- Ayuda en caso de tensión y depresión
- Mejora la autoestima
- Hace que usted se sienta mejor

