

## Beneficios de Ser Activo Regularmente

- Le ayuda a manejar su peso
- Reduce el riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria
- Reduce el riesgo de un derrame cerebral
- Disminuye la presión arterial
- Reduce el riesgo de cáncer de colon
- Ayuda a prevenir y controlar la diabetes
- Puede disminuir el colesterol “malo” (LDL) y aumentar el colesterol “bueno” (HDL)
- Le ayuda a dormir mejor
- Fortalece los huesos, reduce el dolor y ayuda a prevenir lesiones
- Aumenta la resistencia y la fuerza muscular
- Aumenta la flexibilidad y el rango de movimiento
- Mejora su estado de ánimo
- Reduce el estrés y la depresión
- Mejora la autoestima
- Le hace sentirse mejor

