

Beneficios de la Actividad Física

El ejercicio además de divertido, si lo practicas de forma constante, obtendrás muchos beneficios a tu salud como:

CONTROL DE PESO



Ayuda a disminuir el porcentaje de grasa corporal, útil en el manejo de sobrepeso y obesidad.

METABÓLICO



Mejora la sensibilidad a la insulina y el aprovechamiento de la glucosa.

Disminuye el colesterol HDL.

OSTEO MUSCULAR



Aumento y conservación de músculos.

Fortalece huesos y articulaciones.

PSICOLÓGICOS



Mejora el estado de ánimo.

Disminuye el riesgo de depresión.

Canaliza el estrés.

CARDIO VASCULARES



Disminuye el riesgo de enfermar y morir por enfermedades del corazón y la presión arterial.

Mejora la función cardiaca y respiratoria.

Escanea el código para saber más sobre Actividad Física en las distintas etapas de la vida.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL