

¿CÓMO TE AYUDA HACER EJERCICIO EN CASA?

1. Mejora tus defensas.

La práctica de ejercicio mejora tu sistema inmunitario.

2. Mejora y previene patologías.

El ejercicio favorece la circulación, ayuda a controlar la presión arterial y regula los niveles de azúcar en sangre así evitarás que tu cuerpo se debilite.

3. Ayuda a controlar el peso.

El sobrepeso aumenta el riesgo para tu salud y predispone a ciertas patologías.

4. Ayuda al bienestar emocional.

El ejercicio provoca la aparición de hormonas que afectan positivamente a la sensación de bienestar y alivian el estrés.



**Concejalía de Deportes
Collado Villalba**

**COLLADO
Villalba**
CAPITAL DE LA SIERRA

#QuédateEnCasa #YoEntrenoEnCasa