

Beneficios de una vida saludable

Vida físicamente activa; pros: Reduce el riesgo de muerte por enfermedades del corazón, previene la hipertensión arterial, incrementa la utilización de grasas, disminuye el riesgo de padecer cáncer, reduce los triglicéridos y aumenta el colesterol HDL, reduce el riesgo de padecer diabetes, mejora la digestión y el tránsito intestinal, mejora y mantiene la fuerza y la resistencia muscular, ayuda a mantener la estructura y función de las articulaciones previniendo la artrosis, ayuda a conciliar y mejorar la calidad del sueño, mejora la autoimagen personal,