

¿SABES QUÉ TE APORTA LA ACTIVIDAD FÍSICA?

TE DAMOS 6 RAZONES para empezar a practicar ejercicio

AUMENTA LA FELICIDAD

El ejercicio favorece la **liberación de endorfinas**, unas sustancias químicas que producen sensación de felicidad y euforia y que incluso pueden **aliviar síntomas de depresión**.



ENTRENA TU CEREBRO

Hacer ejercicio mejora la memoria, favorece la plasticidad cerebral y **atenúa el deterioro cognitivo**. Se ha constatado que durante la práctica deportiva se incrementa la producción de las células del hipocampo responsables de la memoria y el aprendizaje.



Hasta 4,5 años

aumenta la esperanza de vida al practicar algún tipo de actividad física, como reflejan los estudios realizados por el Instituto Nacional del Cáncer de EE. UU.

REDUCE EL RIESGO DE MUERTE TEMPRANA

Los beneficios de la actividad física señalados por los expertos son: reducir la **hipertensión arterial, la diabetes, las enfermedades coronarias** y la obesidad, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria y la calidad del sueño, reforzar huesos y músculos o prevenir algunos tipos de cáncer, así como el riesgo de muerte temprana.



La natación, el yoga y el pilates son los tres tipos de ejercicio que más ayudan a disminuir la ansiedad y el estrés.

DISMINUYE EL ESTRÉS

Muchas de las respuestas que se producen como adaptación a la práctica regular de actividad física promueven una **reducción del nivel de ansiedad** y un mayor control del estrés emocional.



MEJORA EL ESTILO DE VIDA

Ser activo se asocia a **costumbres más saludables** y a una menor incidencia de tabaquismo y de otros hábitos no saludables, como el consumo de alcohol y drogas.

TE AYUDA A DESCANSAR MEJOR

La actividad física moderada, practicada de forma regular, favorece el bienestar general y **mejora la calidad y conciliación del sueño**.



¡Elige salud!

Fundación
MAPFRE

Logo empresa