

# Los Beneficios de la Actividad Física para la Salud

La actividad física puede brindarle muchos beneficios para su salud. Practicar habitualmente una actividad física de intensidad moderada:

- Le da una sensación de bienestar y mejora su aspecto físico
- Le da más energía
- Disminuye el nivel de estrés y le ayuda a relajarse
- Le ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, alta presión, derrame cerebral y ciertos tipos de cánceres
- Le ayuda a mantener la salud de los huesos, músculos y articulaciones

.....

## Los Beneficios de los Ejercicios de Fortalecimiento para la Salud

Los ejercicios de fortalecimiento con bandas de tensión o pesas ligeras, o practicar abdominales o levantar las piernas proporcionan los siguientes beneficios:

- Aumentan el metabolismo, ayudando a alcanzar y mantener un peso saludable
- Mantienen los huesos fuertes
- Mejoran su coordinación
- Mejoran su postura