

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



Realiza ejercicio. Se recomienda 30 minutos de actividad física al día en adultos y una hora para niños y jóvenes.

México

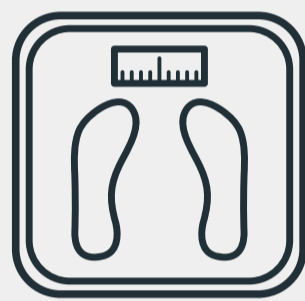


El país atraviesa una situación difícil por lo cual es de suma importancia mantener una buena salud física y mental.

SABÍAS QUE...

El día 6 de abril es el día internacional de la actividad física, establecido por la organización mundial de la salud (OMS).

UNIVERSIDAD SALUDABLE



Control de peso.

Ayuda a quemar calorías y tener un peso saludable.

Toda actividad física emplea una buena cantidad de carbohidratos, si se realiza de manera regular, el cuerpo aprovecha los nutrientes y degrada las grasas.



Alivio emocional.

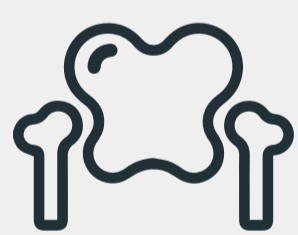
Reduce la depresión, la ansiedad y el estrés. El realizar actividad física, promueve la eliminación de sustancias tóxicas, mejora el ánimo liberando endorfinas y nos libera de la tensión.



Mejora la respiración.

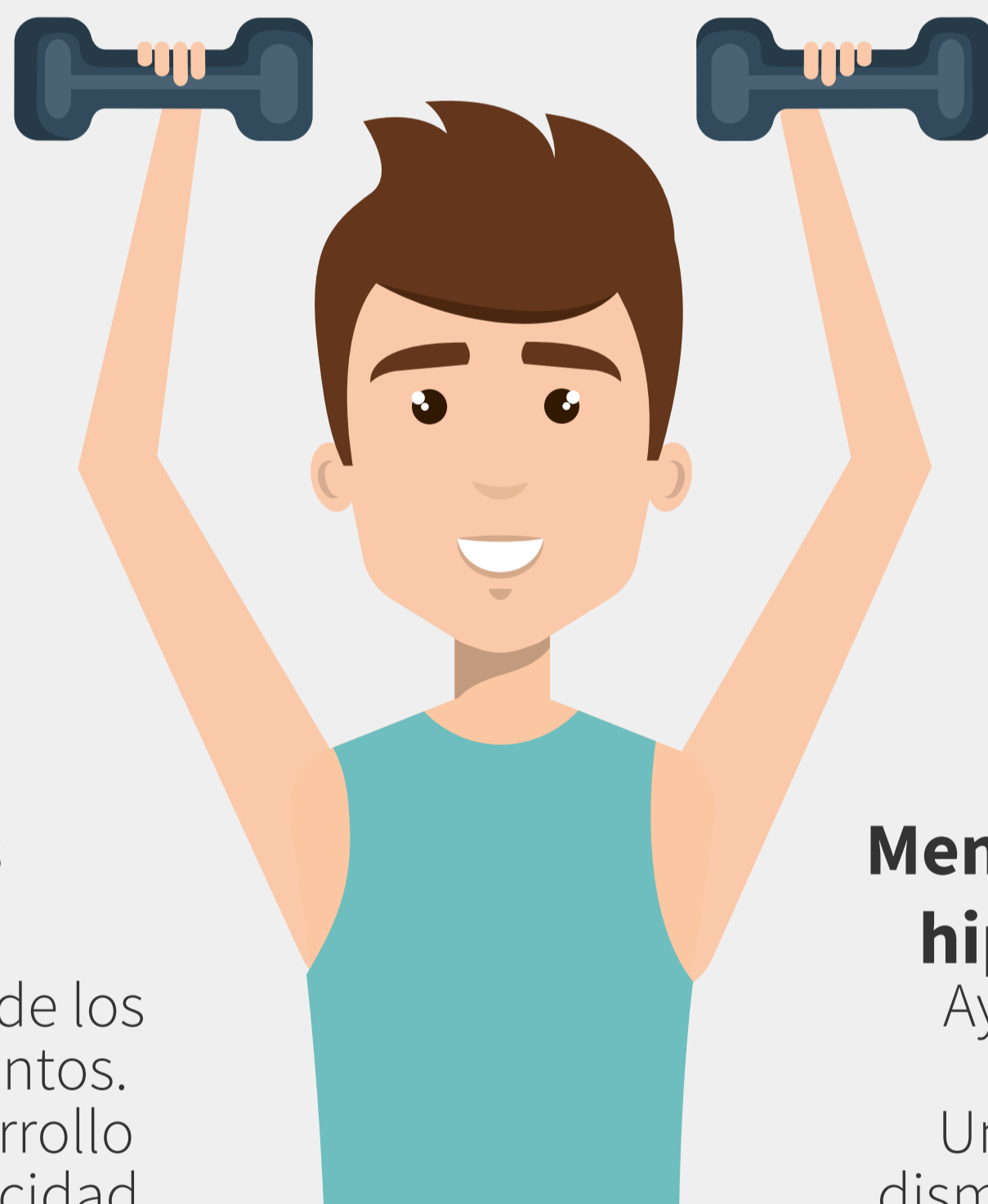
Y la función cardiovascular, disminuyendo la presión arterial.

Promueve un mejor aprovechamiento del oxígeno respirado, regula la función del corazón y del sistema circulatorio.



Huesos y músculos saludables:

Mejora la flexibilidad y fuerza de los músculos, tendones y ligamentos. El ejercicio promueve el desarrollo de la masa muscular, la elasticidad de tendones y ligamentos así como un mejor aprovechamiento y fijación del calcio.



Menor riesgo de desarrollar hipertensión y diabetes:

Ayuda a mantener los niveles saludables de azúcar. Una de las mejores formas de disminuir los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa es realizar ejercicio aeróbico.



Visita las redes sociales:

Facebook, Instagram y pagina web **Instituto Superior Rosario Castellanos**
Cada semana se publican rutinas de ejercicios que puedes hacer en tu hogar

Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2018). Actividad física. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
DIRECCIÓN GENERAL DE PLANEACIÓN
Y EVALUACIÓN ESTRATÉGICA



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS