

6 de abril de 2022

A MOVERSE, ACTIVEMOS NUESTRO CUERPO

La actividad física mejora la calidad de vida y favorece a nivel terapéutico y preventivo, prolongando nuestra vida. Por eso, en el día mundial te detallamos todas las ventajas que nos aporta.

BENEFICIOS:

- Mejora la salud cardiovascular, la oxigenación corporal, la fuerza muscular y resistencia, la flexibilidad corporal, ayuda a evitar la osteoporosis, y favorece el control del peso, del colesterol, el sistema inmunológico, el tabaquismo, mejora el sueño, y previene ciertos tipos de cáncer.
- Evita el estrés, estimula el estado de ánimo, combate la ansiedad, depresión, agudiza el enfoque y mejora la autoestima.
- Como resultado de sumar todos los beneficios anteriores, obtenemos una vida más sana, agradable y prolongada.



Recordá que antes de realizar actividad física, es de suma importancia la **consulta a tu médico** de confianza y los **chequeos** correspondientes. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web **www.amebpba.org.ar**.