

TIP 5 : MANTENTE ACTIVO PARA ESTAR SALUDABLE

La actividad física es fundamental en todas las etapas de la vida.

Desde la infancia hasta la vejez la actividad física nos proporciona beneficios que influyen positivamente en la salud física, mental y emocional.

No pienses solo en el ejercicio como algo que te va ayudar a estar en tu peso porque va mas allá de eso, ya que el estar activo ayuda a :

- Reducir el riesgo de sufrir enfermedades
- Fortalece nuestros músculos y huesos
- Aumenta la posibilidad de vivir una vida mas larga
- Mejora nuestra salud emocional y mental

ESCUCHA AL DR. DAVID HEBER EN EL VIDEO

