

Beneficios de la actividad física

Te ayuda a controlar el estrés y mejora la autoestima

Hacer ejercicio regularmente ayuda a salir de casa y distraerse, además de sentirse mejor con uno mismo. También facilita conocer gente nueva y repercute positivamente en la autoestima.

Además, practicar actividad física de forma regular también tiene efectos sobre el organismo, ya que hace aumentar la capacidad respiratoria, mejora el equilibrio, ayuda a mantener el peso adecuado y a combatir el estrés y la ansiedad.

SIGUE ESTOS PASOS Para animarte a hacer deporte

- Escribe tus motivos para hacer más actividad física.
- Decide qué ejercicio físico harás.
- Prepara aquello que necesites para hacerlo (ropa, zapatos...)
- Escribe los inconvenientes y piensa un plan alternativo.
- Decide cuando comenzarás, escoge un día y una hora.
- Sé constante, integra el ejercicio físico dentro de tu rutina.

