La importancia del ejercicio físico

Fotografía del jefe del Servicio de medicina del deporte Bartomeu Marí i Solivellas

El ejercicio físico es uno de los pilares fundamentales del estilo de vida saludable. En este sentido, comporta múltiples beneficios físicos y mentales. Es, sin lugar a dudas, un aspecto clave en la prevención de enfermedades, reduce la depresión moderada, la ansiedad, incrementa la energía y mejora la autoestima y el bienestar emocional. Muchos expertos coinciden en señalar que el ejercicio físico libera endorfinas, nos proporciona buen humor, el sistema cardiovascular se fortalece y ayuda a afrontar el día con más vitalidad. Además, no tenemos que olvidar que mejora nuestras capacidades mentales, el estado de ánimo, la motivación, nos hace dormir mejor y disminuir estrés.

https://youtu.be/Sl67flrJsqQ

La importancia del ejercicio físico

Fotografía de la educadora física deportiva Elena Pérez Collada