



¡Ejercicio: el anti-edad!

4

Secretos del Bienestar

Nuestros cuerpos han sido creados para moverse. Mientras que un estilo de vida sedentario aumenta el riesgo de muchas enfermedades, el ejercicio regular es una buena forma de mejorar la salud y

la longevidad. ¡El ejercicio puede beneficiarte enormemente! El ejercicio regular aumenta la masa muscular, mejora la circulación sanguínea y aumenta nuestra energía. Mejora el humor y reduce la depresión. Subir las escaleras, hacer trabajos de jardinería o jugar activamente con los niños son formas de mantenerse físicamente activos. Pero para mejorar la salud hay que practicar ejercicio de forma regular, por ejemplo

nadar, correr, montar en bici o simplemente caminar a paso ligero. Caminar es una buena actividad para ponerse en forma y disfrutar de la naturaleza. Puede hacerse en cualquier lugar, en cualquier momento y a cualquier edad 🍷

¡Puedes empezar hoy mismo !

www.secretsofwellness.org

