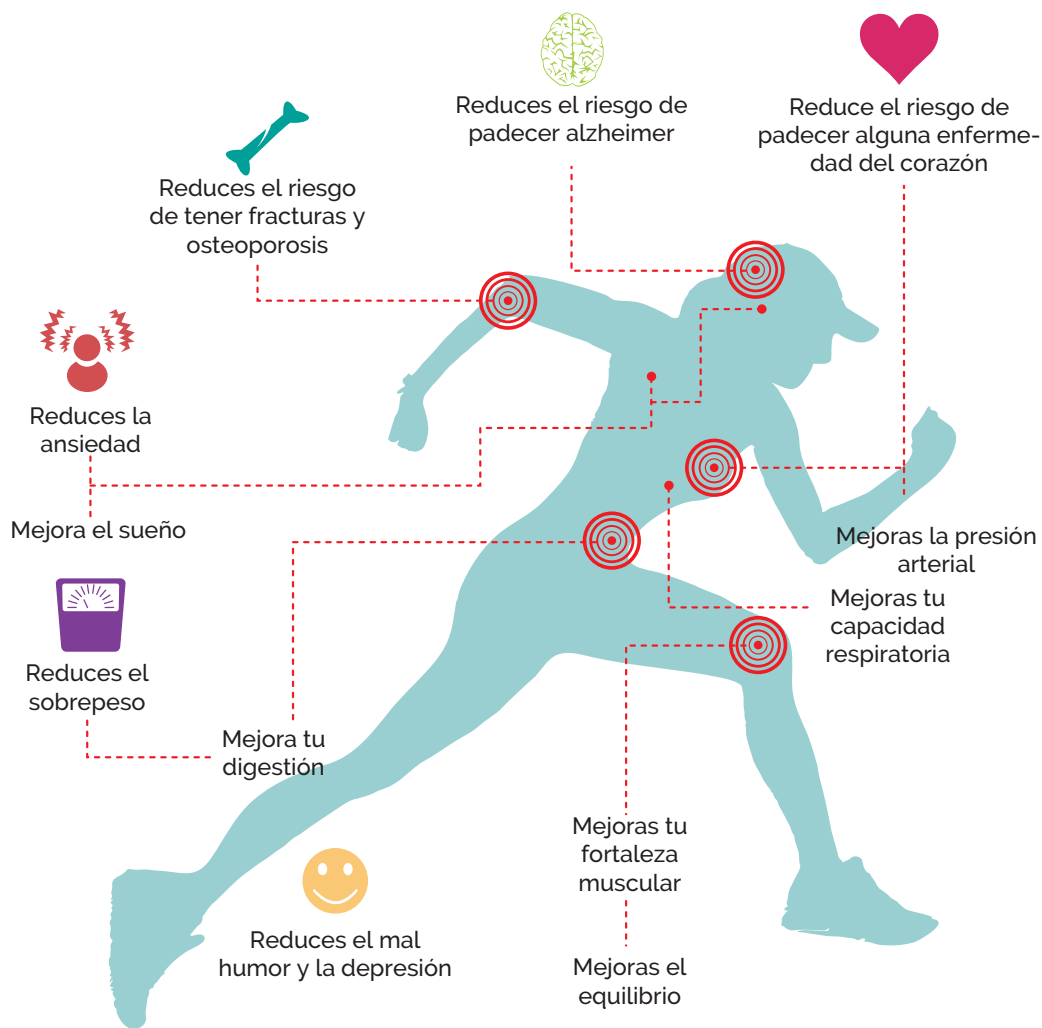


Beneficios del ejercicio



Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía.

Mejoras la capacidad de disciplina

Mejoras la producción de endorfinas para ser feliz

Mejora la tolerancia al dolor

NECESIDADES FÍSICAS DE ACUERDO A LA EDAD

5-17 AÑOS

60 minutos diarios de actividad

18-64 AÑOS

150 minutos de actividad física moderada a 75 de actividad vigorosa a la semana

65 Y MÁS AÑOS