

IMPORTANCIA DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Mejora la postura corporal, el equilibrio y la coordinación.

Fortalece los músculos y te permite ser más ágil en tus actividades diarias.

Favorece el desarrollo cerebral y la visión. Reduce la depresión e incrementa la confianza en la imagen personal

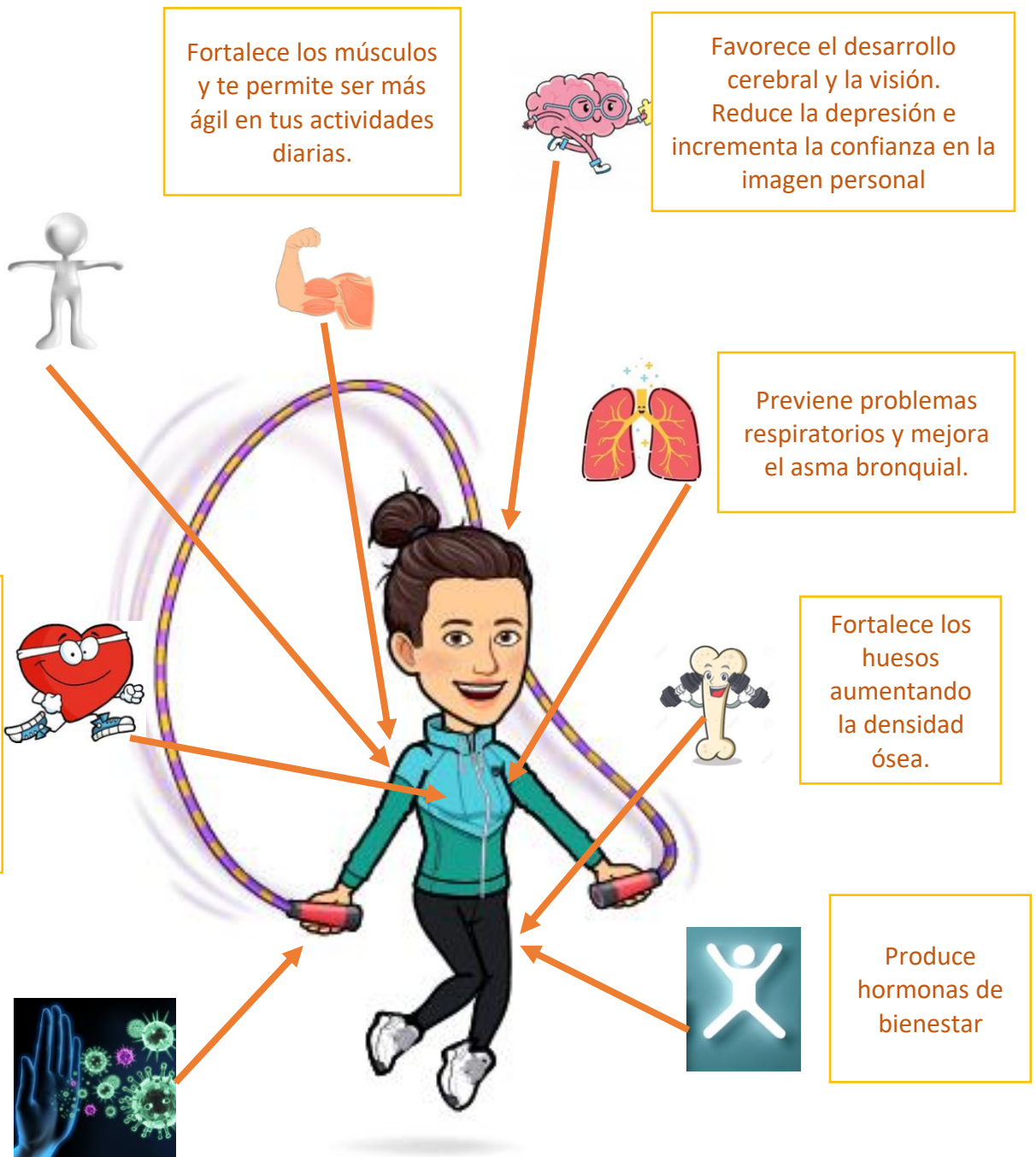
Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, disminuye la presión arterial y el colesterol en sangre

Previene problemas respiratorios y mejora el asma bronquial.

Fortalece los huesos aumentando la densidad ósea.

Promueve la inmunidad

Produce hormonas de bienestar



EL EJERCICIO ES LA CLAVE PARA LA SALUD FÍSICA Y DE LA MENTE
Nelson Mandela