

IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.



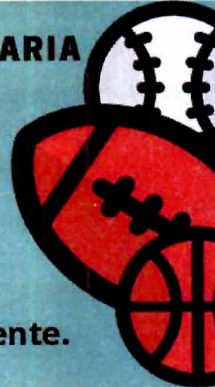
BENEFICIOS

- LIBERACIÓN DE ESTRÉS.
- REDUCE ENFERMEDADES.
- AYUDA A DORMIR MEJOR.
- CONTROL DE PESO.
- FOMENTA SOCIALIZACIÓN Y DIVERSIÓN.



INFLUENCIA EN LA VIDA DIARIA

- Mejor autoestima
- Vida sana.
- Bajos niveles de estrés.
- Evitar enfermedades.
- Reduce el colesterol.
- Suficiente energía diariamente.



IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN



- Ayuda a prevenir la obesidad.
- Brindan nutrientes a tu cuerpo.
- Protege tu sistema inmunitario.
- Ayuda a mantener el peso adecuado.
- Da energía.

¿QUÉ EJERCICIOS DEBO ESCOGER?

- Ejercicios aeróbicos.
- Ejercicios anaeróbicos



**HOSPITAL
UNIVERSITARIO
SAN JOSE**
ESTABLECIMIENTO DEL ESTADO
COSTA RICA