

BENEFICIS DE L'ACTIVITAT FÍSICA

1. Relaciona amb fletxes les imatges amb els beneficis de l'activitat física.

1. Millora la força, la capacitat de moviment, la flexibilitat i la salut articular i òssia.



2. Millora l'estat anímic i facilita les relacions socials.



3. Facilita el descans, ens provoca que estiguem més relaxats i contents, també ens protegeix de patir depressió i ansietat.



4. Fa augmentar la memòria i la capacitat d'aprenentatge.



5. Millora les malalties del cor (hipertensió, diabetis i dislipèmies)

6. Ajuda a prevenir l'excés de pes.

