



# Beneficios de los ejercicios cardiovasculares

**30%**

Un **30%** reduce el riesgo de enfermedades cardíacas al realizar ejercicios cardiovasculares cortos de forma regular.

"El ejercicio cardiovascular mejora tu salud general y bienestar mental, manteniendo tu corazón y mente activos."

– Expertos en salud

Este tipo de ejercicio aumenta la energía y mejora el estado de ánimo, promoviendo un estilo de vida más saludable.

**20%**

## Mejora en la capacidad pulmonar

Un 20% de aumento en la capacidad pulmonar se puede lograr con entrenamientos cortos y regulares.

**15%**

## Reducción del estrés

Ayuda a reducir el estrés en un **15%** mediante la liberación de endorfinas.

**25%**

## Aumento de la resistencia

Un incremento del 25% en la resistencia se alcanza fácilmente con ejercicios cardiovasculares cortos.



Incorporar ejercicios cardiovasculares de corta duración en tu rutina diaria puede ofrecer **beneficios significativos** tanto físicos como mentales, mejorando la calidad de vida de manera integral.