

# Beneficios del ejercicio físico

¿Te gusta saltar a la comba,  
correr por el parque,  
trepar por los árboles,  
pasear por el monte,  
montar en bicicleta  
hacer deporte?  
¿Y bailar?



**Si lo practicas, ¡verás cómo te sientes!**

Señala aquellos beneficios que nos aporta la práctica regular de ejercicio físico.

<input type="checkbox"/>	AYUDA A SENTIRNOS MEJOR
<input type="checkbox"/>	FAVORECE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE
<input type="checkbox"/>	DISMINUYE ↓ LA FUERZA Y LA FLEXIBILIDAD
<input type="checkbox"/>	NOS AYUDA A HACER AMIGOS
<input type="checkbox"/>	DISMINUYE ↓ LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN
<input type="checkbox"/>	NO FORTALECE EL CORAZÓN
<input type="checkbox"/>	HUESOS Y MÚSCULOS MÁS FUERTES
<input type="checkbox"/>	EMPEORA LA CAPACIDAD RESPIRATORIA
<input type="checkbox"/>	NOS AYUDA A DORMIR MEJOR