

El deporte debe ser parte de ti

La actividad física se asocia con menores tasas de hipertensión arterial, reduce la grasa corporal total y las tasas de obesidad o sobrepeso, también te pone de buen humor y ayuda a que tus capacidades motrices y de trabajo en equipo sean mejores.

Además de tener sentido de competencia, liderazgo y esfuerzo.

¿Cuál es el deporte ideal?

¿El que te guste? Sí, pero deberás considerar cuatro puntos.

1

Lo importante es individualizarlo, personalizarlo. Que esté adaptado a tus necesidades.

2

Ha de ser lo suficientemente atractivo como para estimularte a que lo practiques.

3

Se debe tener en cuenta que no todos los niños son "atletas de medalla", no es necesario hacer ejercicio para ir a las Olimpiadas. Lo importante es que te la pases bien.

4

No hay que olvidar que el deporte infantil es una buena excusa para divertirse en familia.



Recuerda que levantar pesas es el único ejercicio que debes evitar en tu infancia, porque puede dañar tu proceso de crecimiento.