

Tu tabla de salud

Sabías que el deporte es la mejor tabla de salvación para que tengas una vida sana, activa y llena de energía.



El ejercicio tiene efectos positivos en tu cuerpo, en tu corazón y en tus músculos.

La práctica deportiva desde la niñez o la adolescencia es uno de los factores fundamentales para que puedas alcanzar un buen estado físico, psicológico y social; el deporte favorece la adquisición de estilos de vida saludables que perdurarán hasta la fase adulta.



El deporte también es un medio de educación que permite el contacto con la naturaleza, la promoción de la salud y alivio del estrés.



Lo recomendable es que entre los 10 y 14 años de edad inicies alguna actividad deportiva.



26 de cada 100 niños que tienen entre 5 y 11 años, tienen sobrepeso u obesidad. No seas uno de ellos, activa tu vida.



Para elegir el deporte ideal tienes que tomar en cuenta tus gustos y preferencias, aunque se recomienda realizar evaluaciones para identificar tus aptitudes con la finalidad de definir el deporte con mayor proyección y beneficio personal.