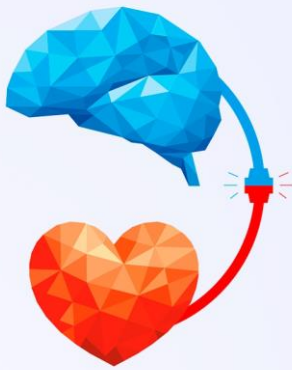


Salud Física es Tu Salud Mental

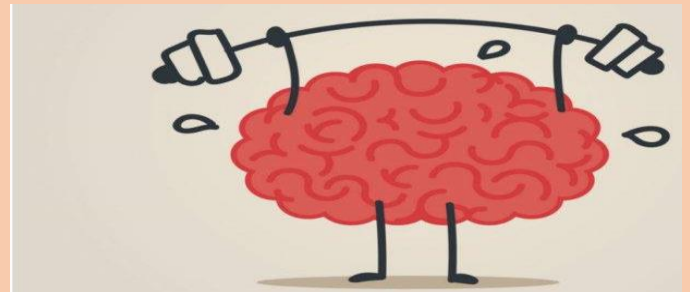
Existe una estrecha relación entre salud física y salud mental, si no cuidas adecuadamente tu salud puedes comenzar a desarrollar afecciones importantes y tu mente comenzará a sentir los efectos.

Practicar EJERCICIOS ...

- ✓ Reduce el estrés, ansiedad y aumenta el estado de ánimo.
- ✓ Fortalece el Autoestima, nos hace sentir que somos capaces, nos entrega un valor a nuestras acciones.
- ✓ Combate la somnolencia y el insomnio, por lo que ayuda a dormir mejor por el efecto gastar energía y liberar estrés.



- ✓ Aumenta producción de glóbulos rojos, lo cual ayuda a que el oxígeno fluya en el cerebro.
- ✓ Mejora tu memoria, tu creatividad incluso potencia tus emociones.
- ✓ Previene el envejecimiento.



Lo que te sugerimos es que no realices esfuerzos físicos excesivos, lo prudente es realizar actividades por un tiempo al menos de 30 minutos, estas pueden ser desde salir a caminar, bailar, subir escaleras, saltar la cuerda, ocupar pesas, o practicar cualquier deporte que disfrutes.

TU CUERPO Y TU MENTE TE LO AGRADECERAN

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com