

Impulse su cerebro

Conocemos los beneficios físicos del ejercicio, como la pérdida de peso, la disminución de la presión arterial y el aumento de masa muscular, pero también existen beneficios mentales. ¡Incluso breves ráfagas de actividad física pueden reducir los síntomas de ansiedad y depresión, mejorar el sueño y aumentar su capacidad cerebral!

Desafíos

Haga ejercicio con un amigo o una mascota

Salga a caminar después del trabajo

Estírese antes de dormir

Mayo

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	