

MI SALUD FÍSICA



1

AL HACER EJERCICIO

Tienes más energía para realizar las tareas diarias, mejoras el rendimiento académico.

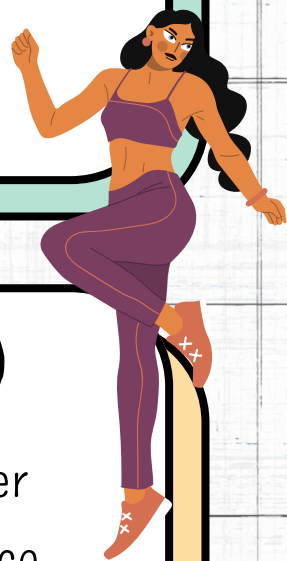
Favorece tener un estilo de vida saludable, mejoras tu físico y previene enfermedades que genéticamente puedes heredar.



2

MENOS ESTRÉS

Hacer ejercicio durante 30 minutos o más al día, de tres a cinco días a la semana puede mejorar significativamente los síntomas de depresión o ansiedad, iniciando con 10 a 15 minutos, pueden marcar la diferencia.



3

PROTEGE TU SALUD

La actividad física es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo. Caminar, correr, bailar, nadar y hacer yoga son algunos ejemplos de actividad.



4

ERES MÁS PRODUCTIVO

Ayuda a la autoestima.
Te sientes más feliz y con energía!
Ser residente, es compromiso.

