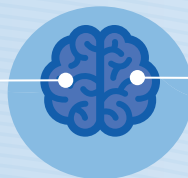


Els beneficis de l'activitat física

PER ALS INFANTS

Rendiment acadèmic

Millora l'atenció i la memòria



Salut cerebral

Redueix el risc de depressió

Condició muscular

Desenvolupa i enforteix els músculs i la seva resistència



Salut del cor i els pulmons

Millora la pressió arterial i la condició aeròbica

Salut cardiometabòlica

Ajuda a mantenir nivells normals de sucre a la sang

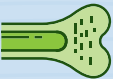


Salut a llarg termini

Redueix el risc de contraure diverses malalties cròniques, inclús la diabetis mellitus de tipus 2 i l'obesitat

Fortalesa dels ossos

Enforteix els ossos



Pes saludable

Ajuda a regular el pes i a reduir el greix del cos