

Ejercicio *y salud mental*



↑ **Depresión:**

El ejercicio promueve la creación de nuevas neuronas.
Produce sentimientos de calma y bienestar.
Promueve la liberación de endorfinas, la llamada hormona de la felicidad.

↑ **Ansiedad:**

Alivia la tensión y el estrés. Movimientos cruzados y que involucran brazos y piernas, como caminar, correr, nadar, hacer pesas o bailar, son algunas de las mejores opciones.

↑ **Trastorno por déficit de atención:**

Mejorar la concentración, la motivación, la memoria y el estado de ánimo. La actividad física, favorece las respuestas cognitivas adecuadas y el control de impulsos.

equilibrate