

Mente sana en cuerpo sano

El ejercicio físico tiene **efectos beneficiosos**, tanto física como psicológicamente. La actividad física es un **excelente complemento** de otras medidas terapéuticas. La **práctica habitual** del ejercicio físico resulta, asimismo, de utilidad en la prevención de las enfermedades mentales.



Un estilo de vida sedentario entorpece la salud física y mental.



Ya los griegos sabían que inteligencia y experiencia solo podían funcionar al 100% cuando el cuerpo está saludable y fuerte.



El ejercicio físico habitual (3 o más veces por semana)



INCREMENTA:

- Rendimiento académico.
- Actividad.
- Confianza.
- Estabilidad emocional.
- Funcionamiento intelectual.
- Memoria.
- Nos pone de buenas.
- Percepción.
- Imagen corporal positiva.
- Autocontrol.
- Satisfacción sexual.
- Bienestar.
- Eficiencia en el trabajo.

DISMINUYE:

- Ausentismo laboral.
- Dolores de cabeza.
- Abuso del alcohol.
- Enfado/cólera.
- Ansiedad.
- Confusión.
- Depresión.
- Dolores menstruales.
- Hostilidad.
- Comportamiento psicótico.
- Consecuencias del estrés.
- Tensión.
- Riesgo de enfermedad coronaria.
- Problemas de espalda.
- Tabaquismo.

Recomendaciones:

- Si no lo practicas ya, puedes comenzar de **poco a poco**.
- Que sea tanto **aeróbico** como **anaeróbico**.
- Que te resulte **agradable** y divertido.
- Que sea de intensidad moderada/baja pero **habitual**.
- Que dure entre **20 y 30 min**.
- Que tu jornada laboral **incluya** movimiento: caminatas, estiramientos.

