



¿Cuánto tiempo deberíamos dedicar a hacer deporte?

30 minutos al día equivalen solamente a un 2% de nuestro tiempo total.



Lo ideal es dedicar al menos 1h x 5 días a la semana



Beneficios:

- 1 Única forma de aumentar masa muscular
- 2 Reduce el dolor crónico
- 3 Mejora los trastornos de ánimo

Consejos para elegir un deporte inicialmente



- 1 Practicarlo fuera de casa
- 2 Que tenga un horario regular
- 3 Que sea en grupo
- 4 Que se adapte a ti y sea progresivo
- 5 ¡Que te guste!

