

BENEFICIOS de correr



Favorece la **resistencia cardiopulmonar**



Ayuda a mantenerse en un **peso saludable**



Da tonicidad y fuerza a los **músculos**



Normaliza la **presión arterial**



Mejora la **densidad ósea**



Favorece el **sistema inmune**



Fortalece los **pulmones**



Ayuda a la **salud mental**

