

Beneficios del ejercicio para su salud física y mental

¿Se ha sentido decaído estos días? ¡Pruebe hacer ejercicio para mejorar su ánimo!



**Disminuye los
sentimientos de
depresión y estrés**



**Mejora el ánimo y el
bienestar emocional
general**



**Aumenta
la energía**



**Mejora la calidad
del sueño**

**Obtenga más información sobre los beneficios del ejercicio para
su salud física y mental www.nia.nih.gov/espanol/ejercicio.**