Deporte y salud

escrito por Sara Carbonell | 1 de enero de 2025



Hoy compartimos dos artículos con gran cantidad de información sobre los beneficios del deporte y la actividad física en nuestra salud y la de los niños, niñas y adolescentes con quienes vivimos o trabajamos. ¿Por qué el ejercicio físico es clave para una vida satisfactoria? ¿Qué impacto tiene sobre nuestra salud? ¿Cuánto ejercicio se recomienda que hagamos y que hagan los niños y niñas? ¿Qué papel tiene el deporte en la prevención de la ansiedad y la depresión? ¿Qué beneficios específicos tiene para niñas y mujeres?

Aprovechar las Navidades para mejorar la salud

Deporte, adolescencia y bienestar emocional

[Imagen: Freepik]