Esport i salut

written by Sara Carbonell | 1 de January de 2025



Hui compartim dos articles amb gran quantitat d'informació sobre els beneficis de l'esport i l'activitat física en la nostra salut i la dels xiquets, xiquetes i adolescents amb els qui vivim o treballem. Per què l'exercici físic és clau per a una vida satisfactòria? Quin impacte té sobre la nostra salut? Quant exercici es recomana que fem i que facen els xiquets i xiquetes? Quin paper té l'esport en la prevenció de l'ansietat i la depressió? Quins beneficis específics té per a xiquetes i dones?

Aprofitar el Nadal per a millorar la salut

Esport, adolescència i benestar emocional

[Imatge: Freepik]