

BENEFICIOS SALUDABLES DEL RUNNING



Regenera la masa muscular. Con el running se tonifican las piernas, el abdomen, la espalda y hasta los brazos. Es una manera muy completa de ponerse en forma y conseguir unas curvas definidas y atractivas.



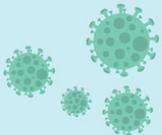
Reduce el riesgo de contraer enfermedades. Si practicas ejercicio regularmente, el riesgo a padecer hipertensión u obesidad es mucho menor que el que sufren las personas sedentarias.



Favorece el descanso. Cuanto más activo ha sido el día, más se nota el cansancio al meterse en la cama. Por eso, cuando llega el momento de irse a dormir, es mucho más sencillo conciliar el sueño.



Disminuye el riesgo de padecer enfermedades como la diabetes de tipo II o el colesterol



Ayuda a combatir el estrés y la ansiedad. Correr ayuda a dejar atrás las tensiones segregando endorfinas, también conocidas como hormonas de la felicidad.



Mejora el sistema cardiorespiratorio. A pesar de que al empezar a correr parece que no se va a poder aguantar ni un asalto, lo cierto es que, poco a poco, el cuerpo se va adaptando y va adquiriendo resistencia.



Fortalece los huesos. El ejercicio de impacto es la mejor medicina contra la osteoporosis. Ayuda a que los huesos se fortalezcan y aumenten su densidad.



Permite perder y controlar el peso. El trabajo aeróbico que se realiza durante la carrera aumenta el gasto calórico del día, apoyando así la pérdida de peso o a mantenerlo a raya.



Aumenta la autoestima. Verse bien y con energía es un elemento muy importante para afianzar la confianza en uno mismo.



Combate la celulitis. Como la grasa disminuye en todo el cuerpo, también lo hace la acumulada en la zona de las caderas, causante de la anti-estética celulitis.