Chamam no México a fazer atividades físicas

Havana, 13 de janeiro (RHC).- A Secretaria de Saúde do estado mexicano de Chihuahua chamou a fazer atividades físicas com frequência para manter uma boa saúde, melhorar o estado de ânimo e evitar doenças crônicas e degenerativas.

Alejandra Flores, do Programa de Saúde do Adulto e Adulto Maior, falou que a atividade física é a primeira indicação do plano “Cinco Passos pela tua Saúde”. Uma rotina diária de exercícios contribui a relaxar o corpo, melhorar a postura, aumentar a autoestima e obter mais energia, sublinhou a especialista. Também faz funcionar melhor o coração e os pulmões, fortalece os ossos, reduz o nível de glucose no sangue e ajuda a controlar a pressão arterial, além de melhorar a memória e a capacidade de concentração.

https://www.radiohc.cu/pt/noticias/deportes/118351-chamam-no-mexico-a-fazer-atividades-fisicas

Radio Habana Cuba