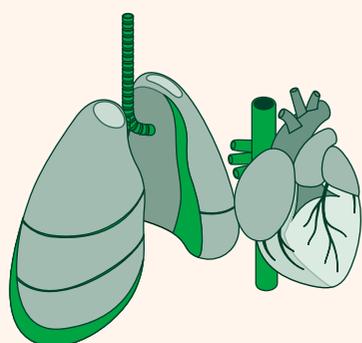
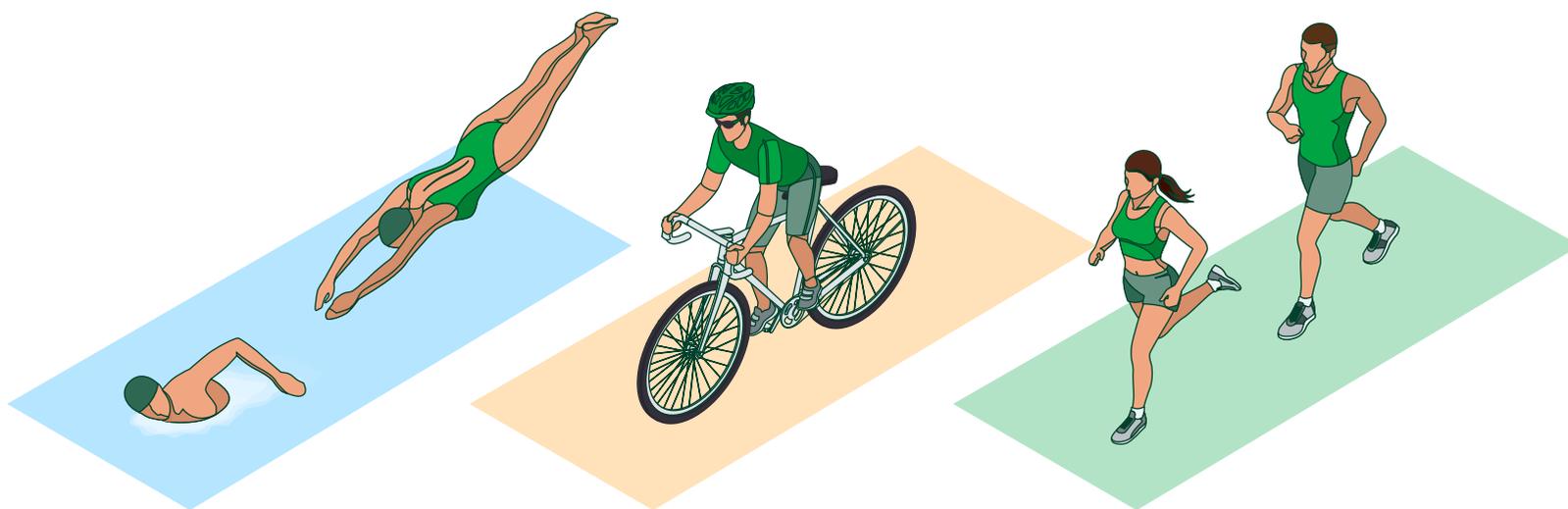
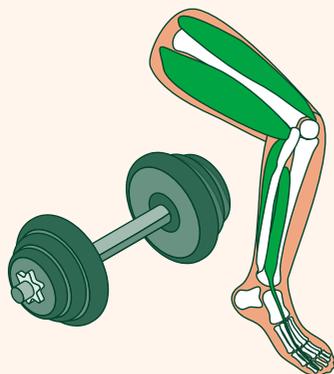


# Los beneficios del triatlón



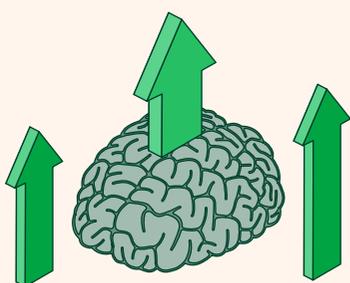
## Salud física y control de peso

Mejora la circulación sanguínea y la capacidad respiratoria, además de ayudar en la pérdida y mantenimiento del peso corporal.



## Fortaleza muscular

Al incluir natación, ciclismo y carrera, desarrolla resistencia en diferentes grupos musculares (piernas, brazos y zona central del cuerpo).



## Salud mental

Reduce el estrés y la ansiedad, promoviendo la liberación de endorfinas que mejoran el estado de ánimo.



## Socialización

Ofrece oportunidades para conocer otros triatletas, participar en eventos y formar parte de una comunidad activa.



## Disciplina y establecimiento de metas

Fomenta la planificación y permite fijar objetivos a corto y largo plazo, cultivando la motivación y la concentración.