

# Os 5 grandes benefícios de fazer 'running' e 'plogging'



## ELEVA A AUTOESTIMA

Dá a oportunidade de que você **se supere** e se sentir melhor enquanto cuida da natureza e reforça sua consciência ambiental.

## É POSITIVO PARA O CORAÇÃO

Reduz o risco de problemas cardíacos, aumenta a **capacidade pulmonar** e melhora a digestão.



## MELHORA O RENDIMENTO

Aumenta a energia e a capacidade física ao melhorar a **oxigenação** do organismo.

## FORTALECE OS OSSOS

Aumenta a **densidade óssea** e diminui o risco de padecer osteoartrite e osteoporose.

## REDUZ O PESO

Quando corremos **queimamos calorias**, mas também ao terminar o exercício

Fonte: Freeletics