

Los 5 grandes beneficios del ‘running’ y el ‘plogging’

Eleva la autoestima

Te da la oportunidad de superarte y de sentirte mejor mientras cuidas de la naturaleza y refuerzas tu conciencia medioambiental.

Positivo para el corazón

Reduce el riesgo de problemas cardíacos, aumenta la capacidad pulmonar y mejora la digestión.



Mejora el rendimiento

Incrementa la energía y la capacidad física al mejorar la oxigenación del organismo.

Fortalece los huesos

Aumenta la densidad ósea y disminuye el riesgo de sufrir osteoartritis y osteoporosis.

Reduce el peso

Cuando corremos quemamos calorías, pero también lo hacemos al terminar el ejercicio.

Fuente: Freeletics