

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