

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