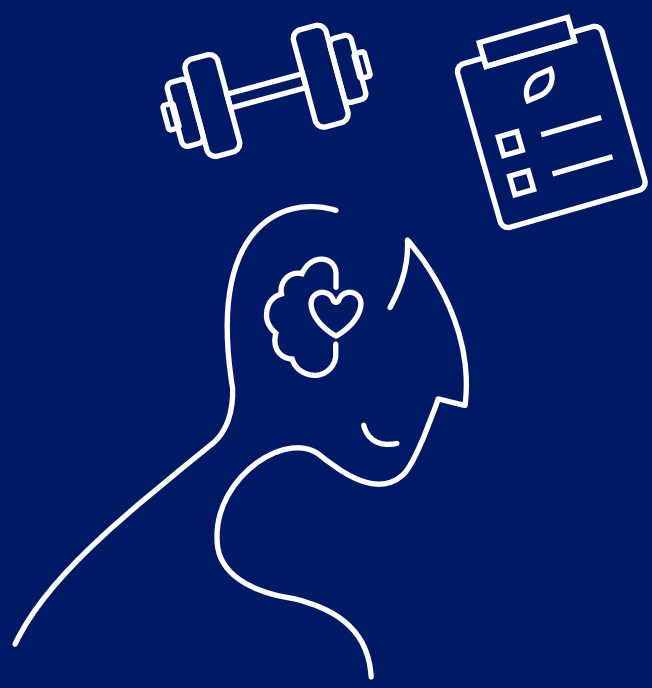
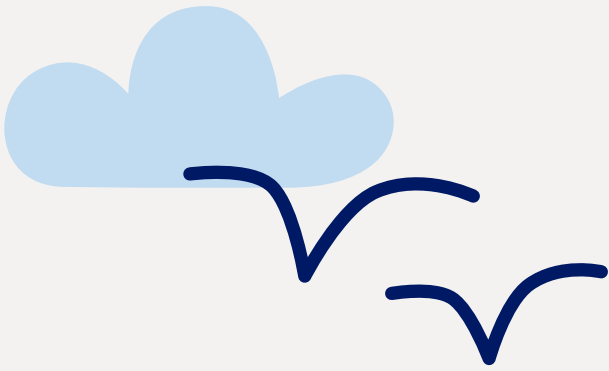
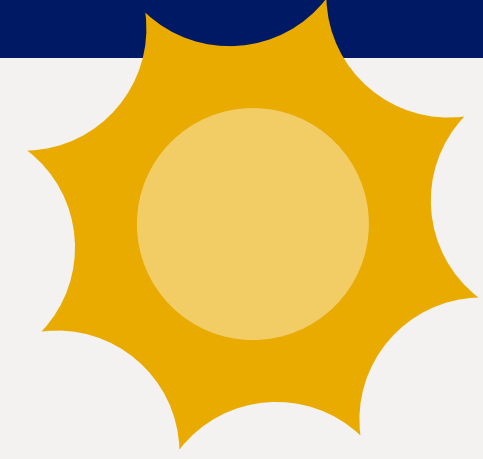
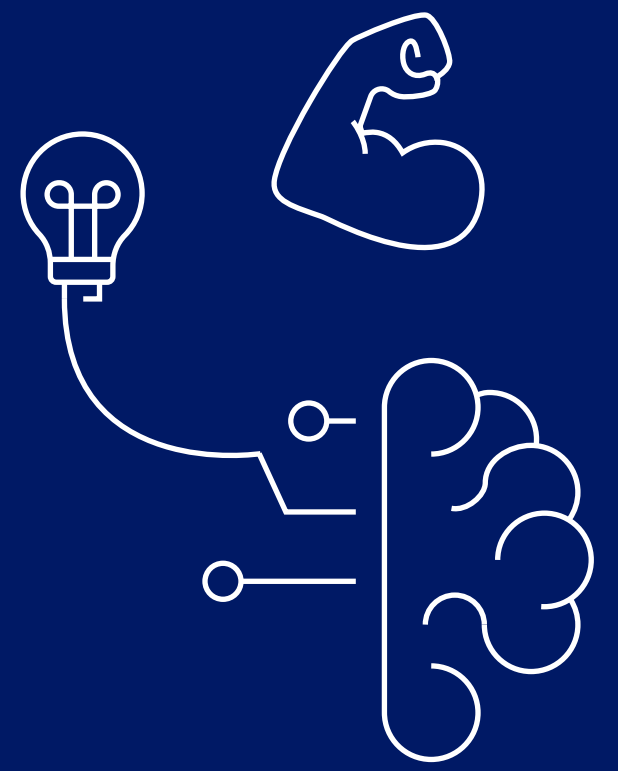




Beneficios de la actividad física para tu mente¹

Moverse también puede influir en cómo te sentís. Conocé los efectos positivos del ejercicio en tu bienestar emocional y mental.



Menos estrés, mejor ánimo

Moverse libera endorfinas, favorece a descargar tensiones emocionales y a reducir la necesidad de comer para calmarse. Colaborá con tu bienestar.



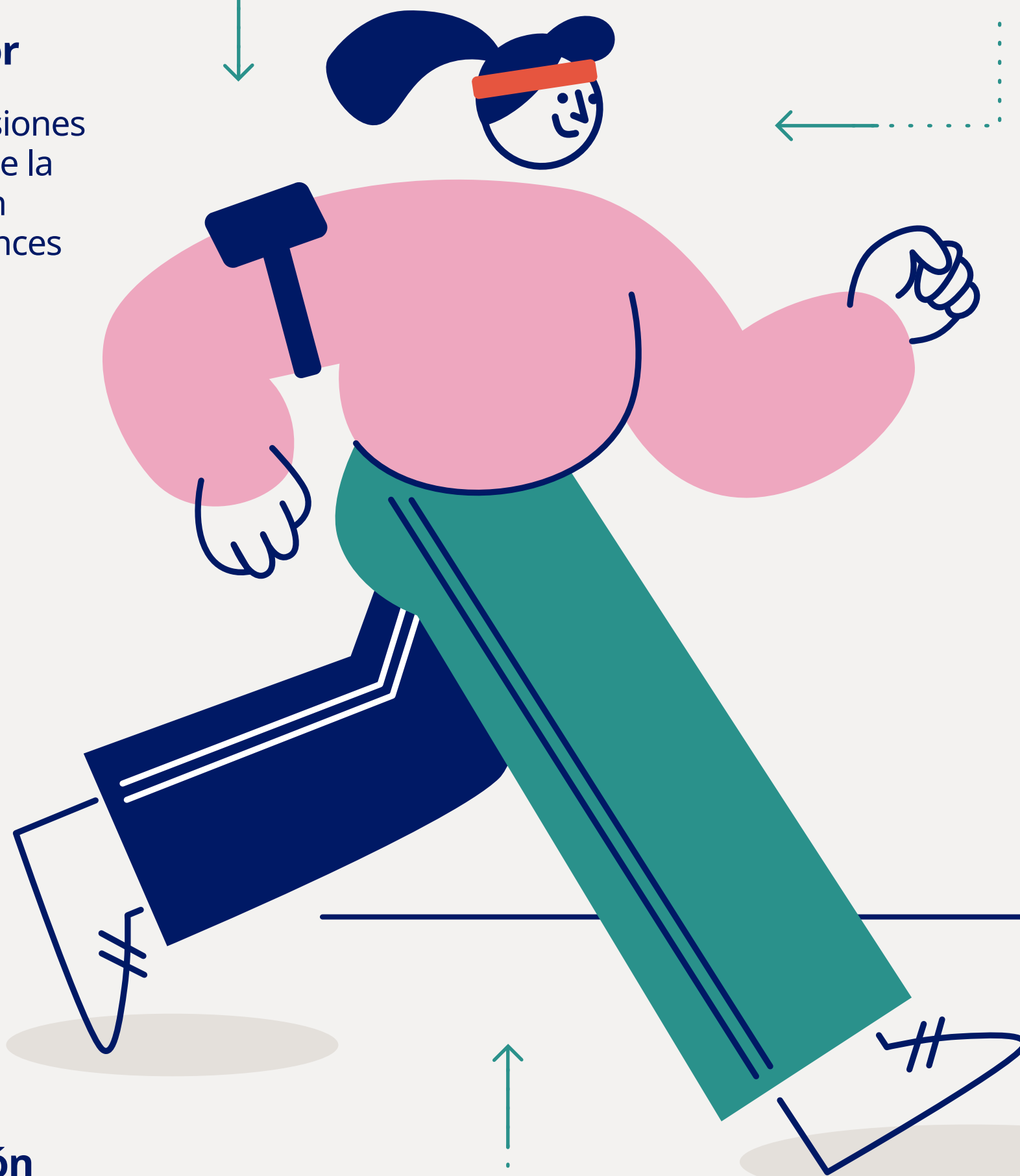
Actitud más activa y proactiva

Al ejercitarte, sumás energía para afrontar desafíos, dentro y fuera del ámbito físico.



Más motivación para comer mejor

El ejercicio, sin obsesiones ni presiones, favorece la adherencia a un plan alimentario. Los avances visibles impulsan a seguir cuidándose con más convicción.



Mayor satisfacción con el alcance de tus metas

El ejercicio mejora la composición corporal, generando más masa muscular y reduciendo la grasa acumulada. Esto puede ayudarte a sentir mayor satisfacción con las metas que vayas alcanzando.



Más energía, más vitalidad

Con el tiempo, moverse cuesta menos. El cuerpo responde mejor, se gana fuerza física y confianza mental. Sentirse más ágil también puede mejorar el ánimo y la autoestima.

Cuando te movés, no solo impactás en tu cuerpo, sino también en cómo te sentís.

Referencias:

1- Clínica Obesitás. "Deporte para personas con obesidad y para personas operadas de cirugía bariátrica". Disponible en: https://www.clinicasobesitas.com/actualidad/obesidad-actividad-fisica-como-comenzar/#Beneficios_psicologicos_del_deporte_en_personas_con_obesidad Consultado en Abril de 2025.

AR25OB00030 – ABRIL 2025 - Material meramente informativo y educacional, con el objetivo de crear concientización. No reemplaza la opinión del profesional de la salud, ante cualquier duda consulte a su médico/a.

