

CONCLUSION

Deporte: Es toda actividad física y psíquica que requiere un esfuerzo. ¿Por qué es necesario? ¿Quién no se ha cansado al subir unas escaleras o una cuesta? ¿A quién no le duele la espalda de vez en cuando?

Por todo esto y otras cosas, el deporte es necesario. El cuerpo necesita una transpiración a través de los poros (sudor). Al requerir un esfuerzo, el cuerpo siente molestias porque la mitad del sistema nervioso no la utilizamos debido a la inactividad.

También, porque vivimos en constante actividad, la mente siempre está pensando en nuestros problemas, y el deporte es un buen medio de despejarnos y retomar fuerzas.

Y tú, ¿le lo has pensado bien? Apúntate al deporte, es salud.

Seguiremos informando.

Esta sección no está pensada tanto para ofrecer información deportiva, sino para resaltar la importancia del deporte y animar a todo el mundo a hacer un poquito cada día.

