



Ayuntamiento de  
**MORÓN**  
de la Frontera

# 6 Beneficios de correr

01

Mejora la  
condición  
de tu corazón

02

Estimula tu  
circulación  
sanguínea

03

Disminuye los  
niveles de  
colesterol malo

04

Activa tu  
masa  
muscular

05

Ayuda a  
prevenir la  
osteoporosis

06

Ayuda a la  
digestión



Delegación Municipal  
de **DEPORTES**

[www.pmdmoron.com](http://www.pmdmoron.com)



# Beneficios psicológicos de correr

01

**Reduce** el estrés y ansiedad

02

**Mejora** tu estado anímico

03

**Favorece** tu autoestima

04

**Combate** la adicción a sustancias nocivas

05

**Desarrolla** la agudeza mental y la concentración

06

**Alivia** la depresión

Delegación Municipal de **Deportes**

[www.pmdmoron.com](http://www.pmdmoron.com)