

Especial
Mujer
Menopausia



LA ACTIVIDAD FÍSICA COLABORA CON LA DISMINUCIÓN DE LOS EFECTOS QUE GENERA LA MENOPAUSIA

La menopausia es un periodo en la vida de la mujer que no debe dejarse de lado, ya que al haber aumentado la esperanza de vida en los países desarrollados, vivimos más años pero a la vez pasamos más tiempo bajo los efectos de la disminución de la producción de estrógenos.

En esta etapa las mujeres pierden densidad ósea, generando en muchos casos osteoporosis y con ello una mayor posibilidad de sufrir fracturas por el debilitamiento de los huesos. Además, la actividad física colabora con la disminución de los efectos que genera la menopausia (hipertensión, ansiedad, obesidad, depresión, etc).

Esta actividad realizada adecuadamente y bajo la supervisión de uno de nuestros profesionales nos ayudará a combatir estos efectos negativos y así lograr una mejor calidad de vida.

Para conseguir un beneficio integral se deben de trabajar varios aspectos de nuestro organismo: a nivel físico, el trabajo aeróbico combinado con el entrenamiento de la flexibilidad y de la fuerza nos darán como resultado un cuerpo más sano a la vez que combatimos los efectos generados por la menopausia.