

Prueba el ejercicio verde

Los beneficios de hacer ejercicio en casa o en el gimnasio son infinitos.

October 7, 2023 By Craig Ramsay

Los beneficios de hacer ejercicio en casa o en el gimnasio son infinitos, pero hay estudios que demuestran que hacer ejercicio al aire libre también mejora tu estado de ánimo y auto-estima. El ejercicio verde es cualquier actividad física o ejercicio que se hace en la naturaleza. Esto puede ser un parque, el jardín de una casa, un sendero natural o cualquier otro espacio al aire libre. Así que ya sea caminar, trotar, andar en bicicleta o nadar, conecta con la naturaleza y disfruta de los beneficios del ejercicio verde.

Craig Ramsay es un experto en estado físico, escritor y ganador de la temporada 8 de The Amazing Race Canadá. Síguelo en Instagram @craigramsayfit.