

El deporte nos mantiene jóvenes

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:34 -



El deporte nos mantiene jóvenes

El deporte equilibra y optimiza el balance hormonal, que suele disminuir con la edad. Un entrenamiento regular con pesas puede atrasar nuestro reloj biológico y hacernos regresar a una edad hormonal como la de hace 10 ó 20 años. Es muy obvio que el deporte nos hace sentir bien y aparentar ser más jóvenes si nos comparamos con la gente de nuestra edad que no lo practica.