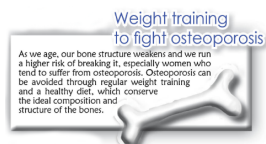


Entrenar con pesas combate la osteoporosis

Escrito por Carlos Barbon

Domingo, 16 de Junio de 2013 18:40 -



Entrenar con pesas combate la osteoporosis

A medida que envejecemos, nuestros huesos se debilitan y aumenta el riesgo de que se rompan; especialmente en las mujeres que tienden a sufrir osteoporosis. Esta enfermedad puede ser evitada con un entrenamiento regular con pesas y una dieta sana que conserve la composición y estructura ideal de los huesos.