



# Beneficios del Trekking

Ahora que comienza el período de verano, disfruta las actividades al aire libre, una actividad entretenida es el Trekking, la cual puedes practicar en familia o amigos, solo necesitas MOTIVACIÓN. Recuerda que cada vez que realices actividades al aire libre, no olvides tu bloqueador solar, gorro, lentes y una buena hidratación.

- **Tonifica la Musculatura.** Recorrer senderos te obliga a trabajar zonas del cuerpo que generalmente no acondicionas.
- **Quema Grasas.** Es una actividad prolongada en el tiempo, ayudándonos a disminuir la grasa acumulada.
- **Estimula el Espíritu de Superación.** Esta actividad es de largo aliento, exige constancia, paciencia y perseverancia para lograr las metas propuestas.
- **Baja la Hipertensión Arterial.** El senderismo favorece nuestra salud cardiovascular ya que es un ejercicio aeróbico que ayuda a mantener los niveles normales del corazón.
- **Favorece la Sociabilización.** Esta actividad se practica generalmente en grupo, favoreciendo las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, entre otros.

