

¿POR QUÉ TRABAJAR LA FUERZA?

ESTÉTICA

Se fortalece y realza la figura en general. Contornos más visibles y definidos

Se puede potenciar una zona específica del cuerpo

Mejora la autoestima al sentirte más fuerte y capaz

SALUD

Corrección postural, prevención de lesiones y artritis

Regulación hormonal

Reduce el riesgo de osteoporosis y enfermedades cardíacas

1. ¿POR QUÉ TRABAJAS TÚ LA FUERZA?

2. ¿CÓMO TE SIENTES CUANDO ENTRENAS?

3. ¿CÓMO TE SIENTES CUANDO NO LO HACES?
