



Te invitamos  
a leer más

### 13.- Respuesta correcta: d)

El **ejercicio físico** tiene múltiples **beneficios**, pues a los citados en las respuestas a) b) y c), cabe añadir el:

- ✓ reducir la sensación de cansancio, aunque parezca una paradoja,
- ✓ prevenir enfermedades del sistema cardiovascular,
- ✓ evitar el estreñimiento,
- ✓ regular el nivel de glucosa en sangre,
- ✓ mejorar la capacidad para conciliar el sueño,
- ✓ equilibrar la psiquis, pues combate la ansiedad, la depresión y el estrés,
- ✓ reducir el hábito de fumar, ya que quien hace deporte no suele fumar o deja de fumar,
- ✓ evitar el aburrimiento y el picoteo entre comidas.



**NATACIÓN**