



Ganar fuerza muscular además de mejorar tu aspecto físico y tu figura, se relaciona con los siguientes beneficios:

- Mejora de las capacidades cognitivas y mejora en el control de la depresión
- Incremento del metabolismo en reposo
- Mejora de la resistencia a la insulina y reduce el riesgo de enfermedades metabólicas
- Mejora del perfil lipídico y presión arterial
- Reducción sarcopenia y mejora de la función muscular
- Mejora de la inflamación crónica
- Mejora o previene la disminución de la densidad ósea



Ramón Navarro



Nita Castillejo

Entrenadora Personal

