

El running, deporte de moda por mayoría

Correr es una de las actividades más completas y saludables que se pueden practicar. Solo con calzarse y vestirse con las zapatillas y la ropa adecuada, se puede comprobar sus múltiples beneficios y los mejores consejos para aprovechar los entrenos

Esta tendencia nueva y saludable abre cada vez más espacios en un mundo signado por las tentaciones y el sedentarismo, sin poder dejar atrás lo ideal para conseguir el máximo esfuerzo y sin dejar de estar a la moda.

Es que la misma ciencia expone los múltiples beneficios de hacer running: este deporte no solo impulsa la idea de bienestar, libertad y energía por la liberación de endorfinas (algo ya conocido y corroborado), sino que estudios recientes afirman que correr también genera una serie de efectos químicos en el metabolismo que permiten equilibrar la sensación de saciedad.

Actualmente correr es una de las actividades físicas que más gente atrae. Y crece el número de mujeres que buscan mejorar su calidad de vida con el running.

Para algunas, es una forma de hacer sociales a través de los grupos de corredores. También están las que disfrutan de correr en soledad o acompañadas de su MP3 o Ipad. Para otras es una buena ocasión para estar con su pareja o amigas.

Correr podría resumirse en tres palabras: bueno, beneficioso y barato. Pero si no alcanza con saber que es una terapia excelente para desestresarse, despejar y levantar la autoestima, mira estos otros beneficios:

Beneficios del running para la salud

Los beneficios del running son múltiples, entre ellos podemos citar:

- Mejora el sistema cardiovascular y pulmonar.
- Mantiene útiles los tejidos musculares, ligamentosos y tendinosos.
- Asegura una buena lubricación en las articulaciones.
- Regula el apetito y facilita las digestiones.
- Aumenta la calidad del descanso gracias a la necesidad física post esfuerzo.
- Mejora el aspecto físico (ponerse en forma) y el psíquico (desconectar de la rutina y marcarse objetivos), y con ello la autoestima.
- Combate la celulitis.
- Ayuda a prevenir la osteoporosis.
- Es una manera estupenda de socializar con otros aficionados a correr.

TiendaDEdeporte.es es una empresa online perteneciente a una de las tiendas Atmosfera Sport, con más de 22 años de experiencia en football, equipaciones y running.

Contar con unas buenas zapatillas de running, equipo deportivo y ganas de superar una carrera, esto es lo que define a tiendaDeDeporte.es.

Explora tus limites conóctete mejor y regálate una opción saludable y económica para obtener una vida saludable y activa.

Contáctanos:

SAN JUAN 26 30500 Molina de Segura (Murcia)

info@tiendadedeporte.es

968 61 6792

Datos de contacto:

jose Aroca

968907828

Nota de prensa publicada en: [Murcia](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Moda](#) [Sociedad](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>