



Corredores contra el Coronavirus

**Correr protege nuestra salud.
¿Te unes?**

#CorrerMásQueNunca



healthing
your future



**Corredores
contra el
Coronavirus**

MANIFIESTO

Corredores contra el Coronavirus

A tu Ritmo y Healthing ponen en marcha el movimiento “Corredores contra el Coronavirus”

Correr tiene múltiples beneficios, físicos y psicológicos. Y, en estos tiempos marcados por la pandemia de COVID-19, tiene otro efecto poderoso: correr **nos puede ayudar a combatir el coronavirus.**

Por eso, desde A tu Ritmo, **animamos a todos los corredores**, de cualquier edad o condición, a que, ahora más que nunca, **se muevan**, practiquen su deporte favorito **y contribuyan a eliminar las consecuencias del virus** en la sociedad.

Eso sí, **siempre de forma segura**, con precaución **y cumpliendo con la normativa** establecida por las autoridades. Y si empiezas ahora a correr, lo mejor es **seguir las pautas de un entrenador** y visitar al médico para descartar alteraciones de la salud.





Las razones

¿Por qué creemos que correr nos puede ayudar a combatir el coronavirus y sus efectos? Por muchas razones:

1- Correr nos hace estar más sanos y fortalece nuestro sistema inmunológico. Un cuerpo más sano está más preparado para combatir enfermedades con la COVID-19. Nuestro sistema inmune es nuestra primera línea de defensa.

2- Correr, unido a una alimentación sana y equilibrada, nos ayuda a tener un peso correcto. El exceso de peso agrava los casos de coronavirus. Un elevado porcentaje de los hospitalizados graves con la enfermedad tenía obesidad.

3- Correr mejora la salud cardiovascular y ayuda a evitar enfermedades respiratorias, que pueden complicar de manera grave la condición de un paciente con coronavirus.



Las razones

¿Por qué creemos que correr nos puede ayudar a combatir el coronavirus y sus efectos? Por muchas razones:

4- Correr nos relaja y combate el estrés. Es un antídoto perfecto para aplacar la ansiedad que nos producen la incertidumbre y las malas noticias relacionadas con el coronavirus que vivimos cada día.

5- Correr genera endorfinas, que nos provocan un estado de satisfacción y nos hacen más felices. En tiempos complicados como estos, no viene nada mal sentirse un poco mejor.

6- Correr nos convierte en personas más resilientes. Si surge algún problema, tratamos de recuperarnos y seguir adelante. Eso nos da herramientas para afrontar situaciones delicadas como la que estamos viviendo.