Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Deporte para el verano

El deporte aporta muchos beneficios para la salud y para la calidad de vida. Practicar deporte es muy recomendable para gente de todas las edades.

Y el verano es un tiempo fabuloso para disfrutar del deporte al aire libre. El clima y las vacaciones escolares nos lo ponen más fácil. ¡Hay que aprovecharlo!

Además, realizar actividades físicas en familia puede ser divertido. Adaptándolas a la edad de vuestros hijos, favorecerán su desarrollo y coordinación. ¡Y es saludable para todos!

Como otros años, en nuestra web queremos aprovechar la oportunidad para ofreceros información sobre deporte y actividad física, que os dé ideas y os facilite la tarea.

Consulta nuestra campaña de este mes: DEPORTE PARA EL VERANO.

Equipo Editorial Familia y Salud

Fecha de publicación: 25-04-2021