



Cómo el ejercicio moderado mejora el ánimo (y cuánto necesitas)

No hace falta entrenar intenso para notar el efecto del ejercicio sobre el estado de ánimo. Esto es lo que dice la evidencia sobre las dosis mínimas efectivas.

- ✓ El movimiento moderado mejora el ánimo de forma medible, sin necesidad de entrenar intenso.
- ✓ La constancia importa más que la intensidad: caminar seguido gana a entrenar fuerte una vez al mes.
- ✓ El ejercicio ayuda, pero tiene un límite: no sustituye tratamiento cuando hay un cuadro clínico de por medio.

CÓMO USAR ESTA GUÍA HOY

1. Lee el artículo completo una vez, sin intentar aplicar nada todavía.
2. Elige solo una de las acciones de arriba para probar hoy mismo.
3. Repite mañana a la misma hora, antes de sumar algo más.

