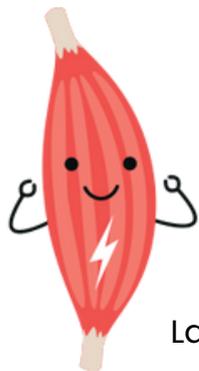


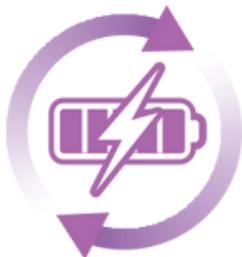
Actividad física (empezar despacio y hacer más con el tiempo)

La actividad física ayuda a las células a producir más **mitocondrias**, unas «fábricas de energía».

Estar activo recarga tus pilas de energía



=



Las mitocondrias le ayudan a producir más energía, para que pueda mantenerse activo durante más tiempo y recuperarse más rápidamente

