Efectos beneficiosos del ejercicio

El ejercicio es bueno para todos las partes del cuerpo, incluyendola mente. El ejercicio hace que el cuerpo produzca endorfinas,unas sustancias químicas quenos hacen sentir en paz y felices.El ejercicio puede ayudar a algunas personas a dormir mejor.También puede ayudar en los problemas de salud mental, como ladepresión leve y la baja autoestima.El ejercicio puede proporcionar una verdadera sensacióndelogro y orgullo cuando se alcanzan determinadas metas, comobatir el record personal de 100 metros libres.El ejercicio ayuda a envejecer bien. Las mujeres sonespecialmente proclives a un trastorno denominado osteoporosis(debilitamiento de los huesos) cuando se hacen mayores. Losestudios han constatado que los ejercicios que implican cargar elpropio peso, como correr o andar deprisa, ayuda a las chicas y alos chicosa mantener fuertes los hues}

LAS PLANTAS

Hay plantas en casi todas las zonas del planeta, tanto en la tierra como dentro del agua.Las plantas son seres vivos capaces de fabricar su propio alimento. Las partesprincipales son:La raízEs el órgano que crecebajo la tierra. Es más gruesa por la zona más cercana al tallo yva estrechándose conforme se aleja de él.El talloEn la mayoría de las plantas el tallo crece en sentido contrario a la raíz, partiendo delsuelo hacia arriba. Conforme se va elevando, de él salen otros tallos secundarios o ramasque sujetarán las hojas, las flores y los frutos.Las hojas La mayor parte de las plantas tienen las hojas verdes, son planas y se inclinan hacia laluz del solar