## La salud es un estado de bienestar o de equilibrio que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo.

## Según la definición de la OMS: "la **salud** es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Dentro del bienestar físico, involucra la **actividad física** que reduce el riesgo **de** padecer 1.Enfermedades cardiovasculares.

2. tensión arterial alta.

3. cáncer **de** colon

4. diabetes.

5.Ayuda a controlar el sobrepeso,.

6. la obesidad

7. porcentaje **de** grasa corporal.

8. Fortalece los huesos,

9. aumentando la densidad ósea.