LOS BENEFICIOS DEL GOLF

Sal y juega al golf. Un deporte con fantásticos beneficios para tu salud mental y física. El golf ofrece una gran diversidad de lugares, ambientes y oportunidades de interacción social para personas de todo el mundo

Un deporte único que se adapta a todas las edades, independientemente del género. Personas con distintas habilidades son capaces de jugar juntos. Excelentes beneficios psicosociales para los participantes

AIRE LIBRE Y EJERCICIO

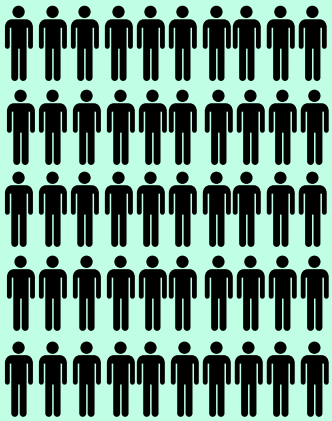
La media de juego de 18 hoyos supone alrededor de 12.000 pasos y cubrir 8km andando. Esto supera la cantidad recomendada de pasos diarios. Caminar regularmente tiene muchos beneficios para la salud

Beneficios de jugar al golf para la salud tanto para jóvenes como para mayores:

Ponerse en forma
Hacer amigos
Interacción social
Pérdida de peso
Puede prevenir y tratar muchas enfermedades crónicas incluyendo diabetes, enfermedades del corazón y colesterol alto

Los niños que son físicamente activos tienen un mejor rendimiento en la escuela

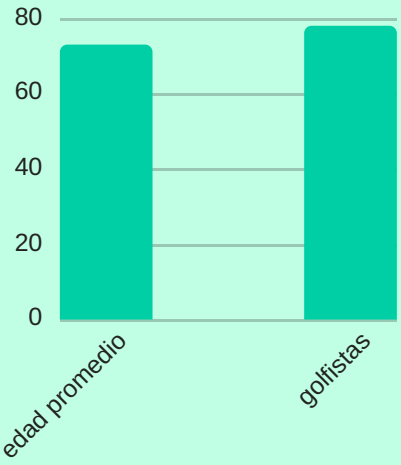
JUEGA AL GOLF Y VIVE MAS



Cerca de 55 millones de personas juegan al golf alrededor del mundo

Los golfistas que caminan y llevan su propia bolsa alrededor de 18 hoyos de golf queman 712 calorías. Si usted lleva trolley, 718 calorías, con un caddy, 613 y con un paseo en coche, 411 calorías

ESPERANZA DE VIDA



Se ha demostrado que las personas que juegan al golf de forma regular tienen una esperanza de vida de 5 años por encima de la media de las personas que no juegan al golf

El riesgo de diabetes tipo II disminuye un 58% en personas que hacen ejercicio 4 horas a la semana, como una ronda de golf