



Resources-Physical exercise

- García Cantó, E. y Pérez-Soto, J. (2013). Beneficios asociados a la práctica de actividades físico-deportivas: nuevos estudios. *Revista Electrónica Actividad Física y Ciencias*. 5 (2)
https://www.researchgate.net/publication/286460043_Beneficios_asociados_a_la_practica_de_actividad_fisico-deportiva_nuevos_estudios
- Department of Nutrition at the Harvard T.H. Chan School of Public Health (n.d.). *Healthy Living Guide 2020/2021*.
<https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2021/02/HealthyLivingGuide20-21.1.pdf>