

## ¿Cuáles son los dos principales beneficios de un masaje?

Escrito por Adraemond - 21/09/2022 20:46

---

Los beneficios físicos del masaje incluyen:

Mejora de la circulación.

Disminución de la rigidez muscular.

Disminución de la inflamación articular.

Mejor calidad de sueño.

Recuperación más rápida entre entrenamientos.

Flexibilidad mejorada.

Menos dolor y molestias.

Respuesta inmune fortalecida.

<https://sabah.es/masajes-y-spa-zaragoza/>

=====