

La importancia de ser activo

Con mantenerse activo diariamente, fortaleza el cuerpo y la mente!



Reduce el estrés, la ansiedad y la frustración



Fortalece los huesos y mejora la fuerza muscular



Reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos



Baja la presión arterial y el colesterol



Ayuda a controlar el apetito y la digestión



Mejora la capacidad del cuerpo para utilizar oxígeno

