

“Todas las personas de todas edades, ambos hombres y mujeres, se benefician con ejercicio regular.”

- El Cirujano General en el informe de 1996 Sobre la Actividad Física y la Salud.



30 Minutes Most Days

### Beneficios del ejercicio regular:



- ♥ Baja el riesgo de ataques al corazón
- ♥ Mejora el nivel del azúcar en la sangre, controlando la diabetes
- ♥ Le ayuda a adquirir y mantener buen peso
- ♥ Aumenta su energía
- ♥ Aumenta la flexibilidad
- ♥ Aumenta la fuerza muscular, de los huesos y las coyunturas



“Todas las personas de todas edades, ambos hombres y mujeres, se benefician con ejercicio regular.”

- El Cirujano General en el informe de 1996 Sobre la Actividad Física y la Salud.



30 Minutes Most Days

### Beneficios del ejercicio regular:



- ♥ Baja el riesgo de ataques al corazón
- ♥ Mejora el nivel del azúcar en la sangre, controlando la diabetes
- ♥ Le ayuda a adquirir y mantener buen peso
- ♥ Aumenta su energía
- ♥ Aumenta la flexibilidad
- ♥ Aumenta la fuerza muscular, de los huesos y las covunturas

