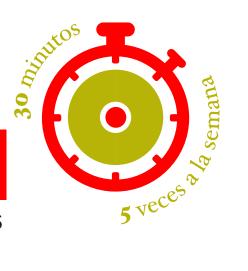


PÓNGASE EN MOVIMIENTO: 60 x 5

PROGRAMA DE EJERCICIO PARA LOS JÓVENES



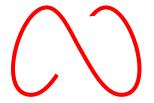
ACTIVIDADES DE EJERCICIO AERÓBICO DE MODERADA INTENSIDAD



Realice *ejercicio aeróbico de intensidad moderada* durante **60** minutos **5** veces Asegúrese de no descansar más de un día entre sesiones.

BENEFICIOS

CORAZÓN Y PULMONES FUERTES



PÉRDIDA DE PESO



AYUDA A CONTROLAR LOS AZÚCARES EN LA SANGRE



PROTEGE DE

ENFERMEDAD CARDÍACA

DIABETES

OBESIDAD

ESTRÉS

OSTEOPOROSIS











