

¿Porqué deberías caminar 30 minutos al día?

By Formación

Mon Jan 14 13:54:00 GMT 2019

Demo Content



Si caminas 30 minutos al día:

- Liberas líquidos retenidos
- Disminuyes nivel de colesterol elevado
- Mejoras tu circulación
- Reduces celulitis y flacidez
- Aumentas tu rendimiento
- Reduces tu nivel de estrés
- Oxigenas tu cuerpo
- Fortaleces todos tus músculos
- Eliminas grasa
- Te pones de buen humor
- Disminuyes riesgos de diabetes e hipertensión
- Refuerzas tu sistema inmunológico
- Te proporciona sentimiento de bienestar general

ESTAMOS DISEÑADOS PARA MOVERNOS

Aunque nuestro estilo de vida, sobre todo cuando se vive en grandes ciudades, no invite especialmente a caminar..... (</export/sites/personal/.galleries/contenido/ACTIVA-TU-SALUD.pdf>)