

Beneficios de Caminar

*Reduce tu nivel de estrés
y te relaja*

*Es tu mejor aliado para
quemar grasa!*

Fortalece tu corazón

*Tonifica tus piernas y define
tu figura*

*Previene la demencia y
otras enfermedades como
la diabetes, la osteoporosis,...*

**30
MINUTOS
DE
EJERCICIO
AL DIA
=
SALUD**

