

Èske w te konnen?

SOTE KÒD PA SÈLMAN POU TIMOUN!



10 minit ap sote kòd = mache 1 mil oswa fè yon ti kouri

SOTE KÒD:

- Amelyore jan misk ou fonksyone epi li bon pou sikilasyon san
- Ogmante sante kè w ak poumon w
- Ede w pèdi pwa



*Nova Southeastern University Quality of Life Grant funded www.NSUCaribbeanhealth.com

Bòn alimantasyon, vi aktiv