

¿Sabías que...?



CAMINAR TE HACE FELIZ

30 minutos de caminata rápida = 150 calorías quemadas

Las investigaciones indican que una rutina regular de caminatas puede ayudar a:

- Mejorar la salud del corazón • Mejorar el peso
- Reducir los niveles de colesterol • Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el sistema inmune



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada www.NSUCaribbeanhealth.com

Alimentación Saludable, Vida Activa