

¿Sabías que...?

¡SALTAR LA CUERDA NO ES SÓLO PARA LOS NIÑOS!



10 minutos de saltar la cuerda = 1 milla de trote o caminata

SALTAR LA CUERDA:

- Mejora la coordinación y la circulación sanguínea
- Mejora la salud del corazón y de los pulmones
- Ayuda a perder peso



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

Alimentación Saludable, Vida Activa