

Elige
vivir mejor



**PRACTICA EJERCICIO
CARDIOVASCULAR**

*Como caminar, correr
o montar en bicicleta.*



REALIZA ESTIRAMIENTOS

*Antes y después de
hacer deporte.*



BUSCA EL EQUILIBRIO

Entre cuerpo y mente.

**SER PEREZOSO
MOLA**



**SI SALES EN
DOCUMENTALES
DE LA TELE**



**SI TIENES UNA LESIÓN NO
DEJES DE MOVERTE.**
*Simplemente consulta a tu
médico y adapta tus ejercicios.*



SI NO VES RESULTADOS...
No te agobies y date tiempo.



**SI PIENSAS QUE PUEDES...¡TÚ
PUEDES!. Porque la fuerza de
voluntad es la base de todo.**

**SI NO ES TU CASO, NO SEAS PEREZOSO
¡Y HAZ EJERCICIO!**

Logo Entidad

Fundación **mapfre**