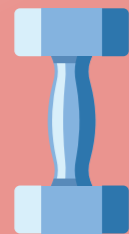


Elige
vivir mejor



1 Que la fuerza acompañe tu salud

Ejercitar tus músculos tiene muchos beneficios para tu cuerpo y su bienestar.

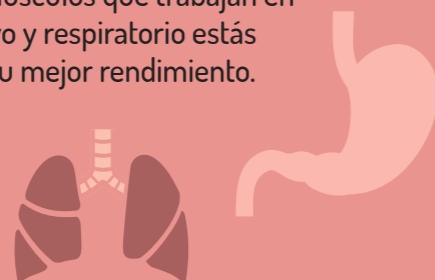
2 Adopta una postura inteligente

La fuerza es clave para que poder mantener una buena postura y evitar posibles lesiones y dolencias.



3 Favorece tu digestión y tu respiración

Al fortalecer los músculos que trabajan en el aparato digestivo y respiratorio estás contribuyendo a su mejor rendimiento.



EL
CANSANCIO
QUE NOTAS HOY
ES LA

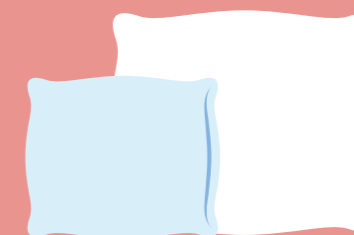
★ FUERZA ★
QUE SENTIRÁS
mañana

— EJERCITA TUS MÚSCULOS —
para sentirte más fuerte
y llevar una vida más saludable.

Sigue estos consejos para ejercitar tus músculos y siente toda la fuerza que te proporcionará tener un cuerpo sano y en forma

4 Convierte tus puntos débiles en puntos fuertes

Mejorar tu condición física contribuye a potenciar tu capacidad deportiva, tu técnica y retrasa la aparición de la fatiga.



5 Y no olvides...

Cuidate, duerme de 7 a 9 horas al día y come equilibradamente.

