



**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!**