

BIENVENIDOS A

LAS ACTIVIDADES DE SEPTIEMBRE

Vamos a Hacer de las “Sudaderas en Septiembre” un Cosa del Pasado

Las nuevas directrices de salud recomiendan que los adultos hagan 150 minutos de actividad todas las semanas y obtendrán los siguientes beneficios:

- Mantenimiento o pérdida de peso
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, de derrames cerebrales, diabetes del tipo 2 y síndrome metabólico
- Reduce el riesgo de ciertos tipos de cáncer, incluyendo cáncer de colon y de mama
- Mantiene y mejora la salud de los huesos, de las articulaciones y de los músculos
- Mejora el estado de ánimo y la autoestima

**SU ACTIVIDAD
PARA SEPTIEMBRE**

Establezca sus Metas de Ejercicio y Cúmplalas

Sepa para donde va y como llegar. ¿Su consejo principal? ¡Eleve el ritmo de su corazón durante el día para aumentar los minutos de su actividad!



Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate

Wellbeing Solutions