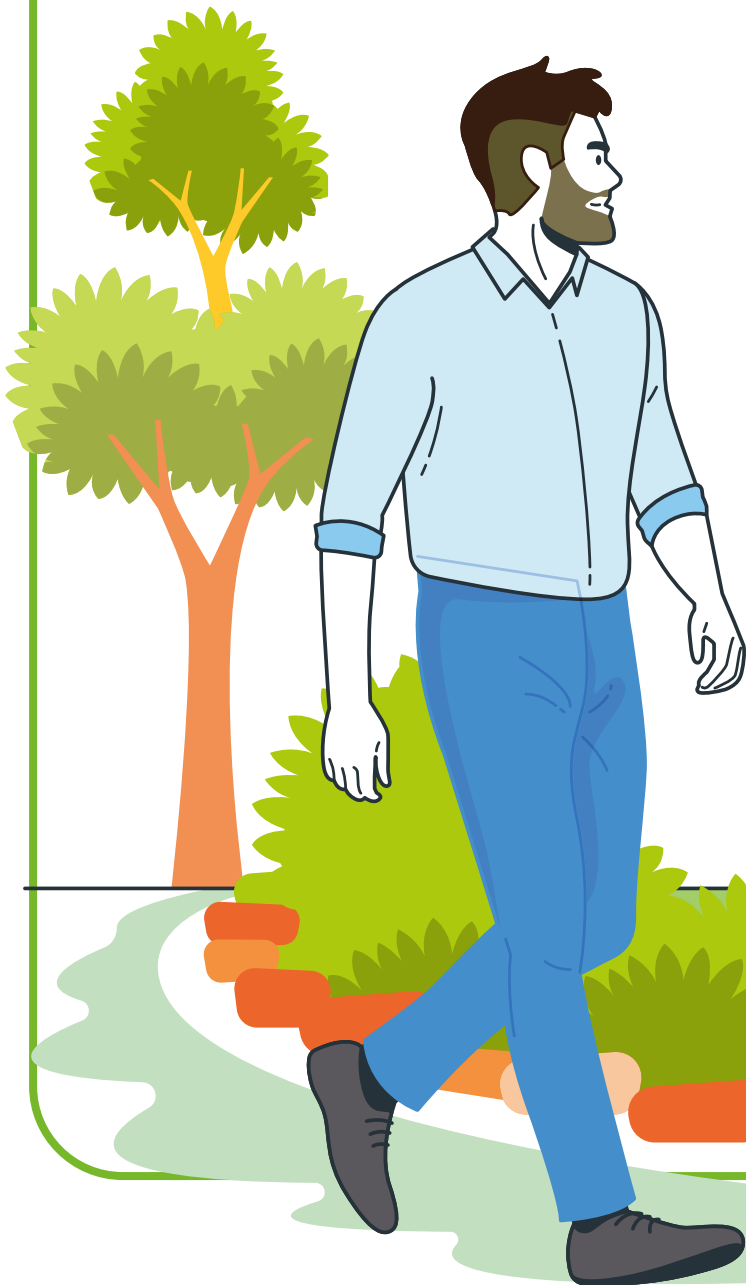


# Caminar:

## beneficios y recomendaciones



- ✓ Mejora la postura
- ✓ Fortalece los músculos de la espalda
- ✓ Reafirma los glúteos
- ✓ Reduce la celulitis y tonifica los músculos
- ✓ Reafirma los músculos de las pantorrillas
- ✓ Mejora la circulación de la sangre
- ✓ Contrae los músculos abdominales



**BIENESTAR  
FAMILIAR**