



¿Sabías que con caminar
diariamente durante una hora puedes
llegar a tener un peso saludable?

Conoce cómo variar la intensidad en la caminata e incrementa la frecuencia cardíaca, teniendo en cuenta los tiempos de recuperación.

¡Recuerda las medidas de bioseguridad al salir de casa!

Clic aquí. 